سالمندی سالم، هدیه‌ای که امروز به خودتان می‌دهید

پیرشدن اجبار است و بیمارشدن انتخاب

۵ اصل طلایی که باید از میانسالی شروع کنید:

۱ تغذیه هوشمندانه:
پروتئین‌های مفید (ترجیحاً گوشت سفید، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات)- میوه و سبزیجات رنگارنگ - رژیم کم‌نمک و کم‌شیرین- توجه به منابع ویتامین د، ب۱۲، کلسیم بانظر پزشک خود.

۲ خواب باکیفیت:
ساعت خواب و بیداری منظم - اتاق با نور مناسب، خنک و ساکت- خاموش‌کردن موبایل و تلویزیون یک ساعت قبل از خواب- قرارگرفتن در معرض نور خورشید ۱۵ دقیقه در صبح.

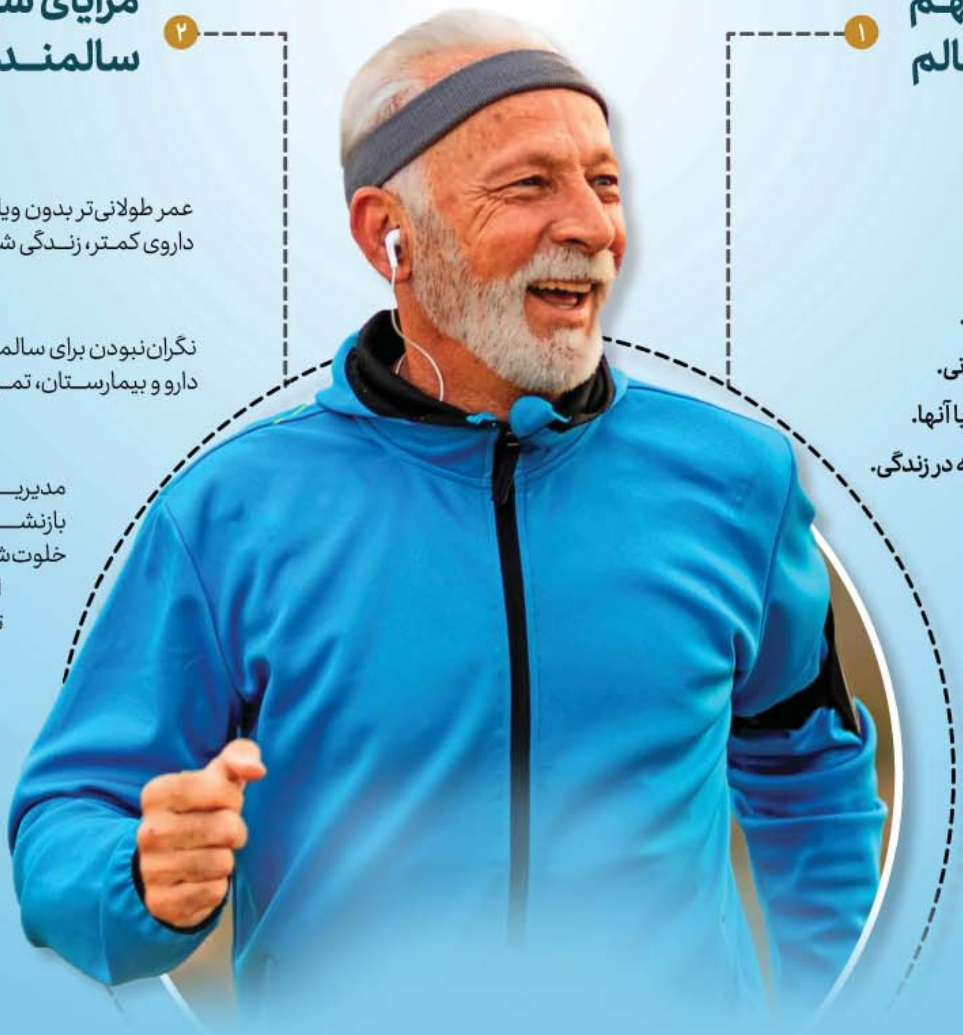
۳ ورزش منظم:
پیاده‌روی. تمرینات قدرتی با دمبل سبک یا کش تمرین تعادل، حرکات کششی روزانه با نظر پزشک خود.

۴ ارتباطات اجتماعی:
دیدار با نزدیکان - دیدار با دوستان در کلاس، مسجد، پارک یا پاتوق‌های سالمندی، حداقل هفته‌ای یک بار- کمک به نوه‌ها یا همسایه‌ها.

۵ بررسی سلامت (حتی اگر سالم هستید):
کنترل فشارخون، قند، چربی‌خون- معاینه چشم، گوش و دندان- تزریق واکسن‌های موردنیاز با نظر پزشک خود.

۱ حوزه‌های مهم سالمندی سالم

- تغذیه مناسب.
- دندان‌های سالم.
- حافظه و ذهن فعال.
- شادی و آرامش روان.
- تحرک و تقویت عضلانی.
- دوستان و روابط گرم با آنها.
- داشتن هدف و برنامه در زندگی.
- انجام کارهای روزمره (لباس پوشیدن، حمام، آشپزی...).
- انجام کارهای پیچیده‌تر (خرید، مدیریت پول، رانندگی...).



۲ مزایای شگفت‌انگیز سالمندی سالم

• برای سالمند:
عمر طولانی‌تر بدون ویلچر و پرستار، درد و داروی کمتر، زندگی شادتر و سرحال‌تر.

• برای خانواده:
نگران‌نبودن برای سالمند، کم‌شدن هزینه دارو و بیمارستان، تمرکز بر کارهای خود.

• برای جامعه:
مدیریت صندوق‌های بازنشستگی و بیمه‌ها، خلوت‌شدن بیمارستان‌ها، انتقال دانش و تجربه به نسل بعد.