

*На продолжительность жизни влияют многие факторы. При этом доказано, что только 25% приходится на генетику, оставшиеся 75% зависят от образа жизни.*

В действительности, **ключ от долголетия – в наших руках!** Если улучшить качество жизни, соблюдать умеренность в еде, отказаться от вредных привычек, сделать физическую нагрузку неотъемлемой частью своей жизни и перестать волноваться по пустякам – можно вполне увеличить свои шансы на долгую и счастливую жизнь.



**Позитивно настроенные** люди дружелюбны, умеют прощать обиды, многие трудности встречают смехом, а смех, как известно, делает здоровье более крепким, так как снижает артериальное давление и уменьшает риск сердечных приступов.

Все знают, как важны **принципы рационального питания**, но придерживаются их единицы. А ведь употребление в пищу действительно полезных продуктов и умеренность в еде могут продлить жизнь, в то время как несбалансированный рацион, переедание и, как следствие, лишний вес – сокращают ее.



**Здоровый образ жизни** – важная часть нашей жизни. Основа здесь – это отказ от вредных привычек и физические нагрузки. Пусть физическая нагрузка станет неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.

Удивительно, но **умные люди** живут дольше. Кстати, как и люди творческих профессий. Вероятно, дело в том, что они с радостью вовлекаются в новые проекты. Хотите жить долго – с юных лет **тренируйте мозг и память!**

**Трудолюбие** – тоже относят к факторам, влияющим на продолжительность жизни. Считается, что так человек дольше сохраняет ясность ума и волю к жизни. Праздность же и лень, напротив, могут стать причиной угасания интереса к жизни и, как следствие, смерти.

**Полноценный сон** очень важен для организма. Нужно грамотно распределять свои силы, чередуя периоды сна и бодрствования.

