



**1-я заповедь: не объедайтесь! Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500.** Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям.

**2-я заповедь: меню должно соответствовать вашему возрасту.**

У 30-летних женщин первые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

**3-я заповедь: работа является важным элементом здорового образа жизни.**

Попытайтесь найти подходящую для себя работу. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

**4-я заповедь: найдите себе пару.**

Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Когда человек влюблен, в его организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.

**5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения.**

Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

**6-я заповедь: двигайтесь.**

Даже восемь минут занятий физкультурой или спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

**7-я заповедь: спите в прохладной комнате.**

Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

**8-я заповедь: время от времени балуйте себя.**

Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек.

**9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе.**

Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям.

**10-я заповедь: тренируйте головной мозг.**

Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе.

Тэги: [не](#) , [их](#) , [менее](#) , [своим](#) , [становится](#) , [быстрее](#) , [заболеваниям](#) , [активность](#) , [клетки](#)

,  
[поддержите](#)

,  
[устройте](#)

,  
[разгрузку](#)

,  
[клеткам](#)

,  
[восприимчивым](#)

,  
[обновляются](#)