**ТОП-10 принципов долголетия**

Каждый человек мечтает о том, чтобы жить как можно дольше, но часто люди сами укорачивают себе жизнь, не соблюдая простые правила. Продлить молодость можно, для этого нужно будет изменить свою привычную жизнь и придерживаться определенных принципов, которые касаются питания, способа жизни, а главное отказаться от вредных привычек, которые значительно укорачивают жизнь человека.

**Принципы долголетия**

1. Употреблять только здоровую пищу, которая подходит именно для вашего возраста и организма, отказаться от запретной еды. Например, в тридцать лет хорошо вести в свой рацион питания орехи, печенку, таким образом можно защититься от морщин. После 40 лет желательно употреблять морковку, и другие оранжевые фрукты, овощи, потому что в них большое количество бета-каротина. Мужчинам после 40 лет нужно есть селен, он входит в состав сыра и почек, с помощью его можно защититься от стресса. Обязательно людям за 50 лет нужно есть рыбу, с помощью ее можно укрепить кровеносные сосуды, сердечную систему, также специалисты советуют употреблять те продукты, в которых достаточное количество кальция, потому что с возрастом в костной системе происходят значительные изменения. Для укрепления сердца рекомендуется употреблять продукты, в состав которых входит магний.

2. Знать меру в еде, употреблять пищу часто и в небольшом количестве. Диетологи советуют людям, которые ведут сидячий образ жизни и не подвергаются серьезным физическим нагрузкам, употреблять до 2000 килокалорий за день. Таким образом, клетки не будут перегружены, и организм будет полноценно работать.

3. Секс продлевает молодость. Медицинские ученые давно доказали эту теорию, потому что при половых отношениях у человека вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Считается, что люди, которые регулярно занимаются сексом, могут продлить молодость до 10 лет.

4. Нужно постоянно работать. Уже проверено, что те люди, которые не работают, намного быстрее стареют, потому что не развиваются. Считается, что продлить молодость на несколько лет помогут такие профессии, как философ, ди-джей, художник, дизайнер.

5. Откажитесь от сидячего образа жизни, нужно постоянно быть активным, в движении. Спорт продлевает жизнь, потому что именно во время его начинает вырабатываться гормон роста, который с возрастом начинает угасать.

6. Постоянно оставаться оптимистом, психологами доказано, что люди с положительным взглядом на жизнь живут намного дальше, чем пессимисты, которые остро реагируют на все неурядицы в жизни. Запомните, нет без выходной ситуации, нужно просто уметь смотреть на все проблемы с другой стороны, тогда вы не будете подвержены стрессу и депрессии.

7. Спать нужно в помещении, которое постоянно проветривается, температура должна быть не больше, чем 18 градусов, потому что именно она влияет на все обменные процессы в организме человека, также прохлада помогает сохранить молодость кожи.

8. Не нужно накапливать в себе негативные эмоции, чувства, это все приводит к серьезным заболеваниям – онкологическим, сердечным, сосудистым.

9. Получайте от жизни радость. Для этого ищите то, что вам по душе, если нет настроения, займитесь своим любимым видом спорта, сходите по магазинам, потанцуйте, вкусно поешьте, только не переусердствуйте, встречайтесь с любимыми друзьями, почитайте, отдохните. Таким образом, можно будет зарядиться положительной энергетикой, а это продлевает жизнь.

10. Развивайте свою мозговую деятельность, для этого нужно постоянно заниматься чем-то новым – как можно больше читать, обучатся чему-то новому, таким образом, будет активизирована не только работа головного мозга, но и всего организма, особенно обмена веществ, сердца, улучшится кровообращение.

 Не забывайте за свое здоровье, помните о профилактике разных заболеваний, также посещайте время от времени врачей, чтобы вовремя выявить хроническое заболевание и начать лечить его.

**От чего стоит отказаться, чтобы продлить молодость?**

1. Не употребляйте газированную воду, сладкие соки, лучше всего отдавать предпочтение некрепкому травяному чаю, минеральной негазированной воде, молоку.

2. Откажитесь от жареной, жирной и острой пищи, а также фаст-фуда.

3. Не ленитесь, постоянно будьте активными.

4. Злость, ревность, зависть, гордыня значительно укорачивают жизнь, поэтому нужно избавляться от этих негативных чувств.

5. Не засиживайтесь в двух стенах, постоянно гуляйте на свежем воздухе, выходные проводите на природе.

Таким образом, обрести долголетие вовсе не сложно, для этого нужно придерживаться главных правил жизни и тогда вы заметите, что молоды как душой, так и телом. Не нужно обращать внимание на возраст, это не показатель, одни люди и в 30 лет чувствуют себя старыми, разбитыми, больными, а у других только в 70 лет открывается второе дыхание. Поэтому нужно только положительно относиться к своей жизни, и она вознаградит вас долголетием. Только от вас зависит, как вы будете выглядеть и чувствовать себя в определенном возрасте.