



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ
7 ч - Подъем, зарядка, душ
8 ч - Завтрак
9 ч - Занятия, хобби
13 ч - Обед
14 ч - Сон
16 ч - Общение, встречи
18 ч - Ужин
19 ч - Отдых, прогулка
21 ч - Подготовка ко сну
22 ч - Сон



Режим дня
и питания пожилых

ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМ РЕЖИМ ДНЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Работа задает ритм жизни. На протяжении долгих лет все строится вокруг нее – планы на отпуск, одежда, прическа, время подъема и отхода ко сну, место проживания.

И когда человек остается без работы происходит потеря ориентиров, утрата целей. Долгожданный выход на пенсию может превратиться в затяжную депрессию или тоску.

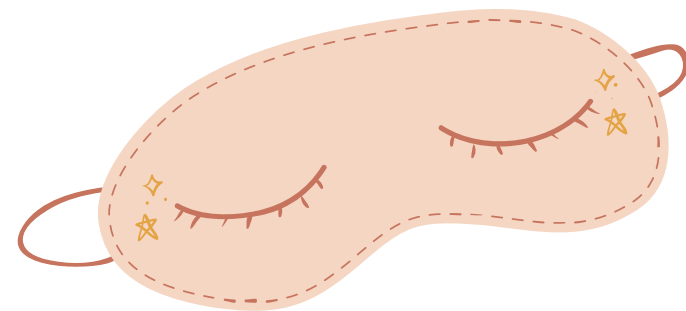


ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

1. День нужно начинать с гимнастики. Она пробуждает все органы тела, способствует подвижности позвоночника, выводит шлаки из организма.
2. Нужно выпивать 1,5-2 литра воды в день
3. Нужно с особым вниманием относиться к своему питанию. Еда должна включать салаты из овощей, молочные продукты, мясо рыбу. Лучше отказаться от фастфуда, жареной, острой и соленой пищи.



8 часов утра – наилучшее время для завтрака. 12 дня – лучшее время для обеда



Спать пожилому человеку необходимо примерно 8 часов.