

توصیه‌هایی مفید برای کاهش سرعت پیری

فعالیت فیزیکی داشته باشید. میلیون‌ها بار این را شنیده‌ایم، اما اهمیت این پیام برای افرادی با سنین بالا بیشتر است.

فعالیت فیزیکی داشته باشید. میلیون‌ها بار این را شنیده‌ایم، اما اهمیت این پیام برای افرادی با سنین بالا بیشتر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، افرادی که در سنین 60 یا 70 سالگی شروع به ورزش می‌کنند، سه برابر افرادی که ورزش نمی‌کنند سالم‌تر پیر می‌شوند و دچار بیماری مزمن، افسردگی و یا اختلالات فیزیکی و شناختی نمی‌شوند.

غذای واقعی بخورید.

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید.

بهبود یافتن مثبت. یاد بگیریم که چگونه از شکست‌ها و ناامیدی‌ها بهبود یابیم.

مغز خود را آموزش دهید. مغز هم ماهیچه‌ای است که نیاز به تمرین منظم دارد. شرکت در کلاس‌ها، امتحان کردن چیزهای جدید و ایده‌های جدید، همگی در تندرستی روانی ما اثر می‌گذارند. برنامه‌های آنلاین زیادی برای تمرین دادن مغز وجود دارند که سرگرم‌کننده و جذاب هستند و با قیمت‌های پایینی موجود هستند.