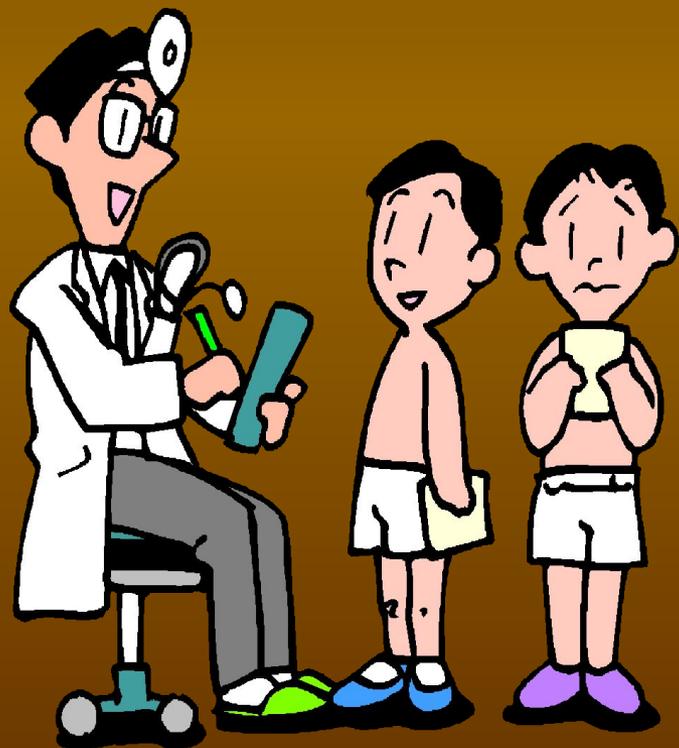


ПРЕСС – КОНФЕРЕНЦИЯ

ПУТЬ К ДОЛГОЙ ЖИЗНИ



**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ
СМОЛОДУ.**

НАРОДНАЯ ПОГОВОРКА

ДОКТОР ИРЛАНДЕР

**Президент
национального
медицинского
общества**



ПРОЕКТ

**ШАГИ
К ДОЛГОЙ
ЖИЗНИ**



ФАКТОРЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

- наследственная
предрасположенность;
- физическая активность.



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА:



- тренирует сердце;
- избавляет от лишнего веса;
- снижает уровень холестерина;
- нормализует давление;
- предотвращает развитие сахарного диабета.



**ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ДОЛГОЛЕТИЯ**

танцетерапия



УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ

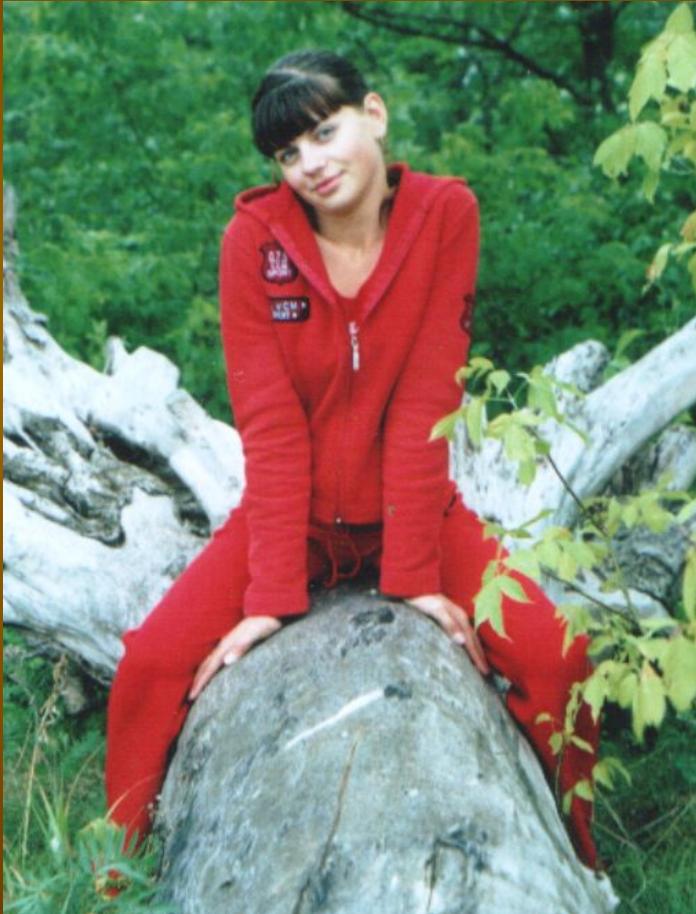
- Отжимание
 - Приседание
 - Сгибание ног в коленях
 - Упражнения на тренажёрах
- 

ДОЛГИХ ЛЕТ
ЖИЗНИ!



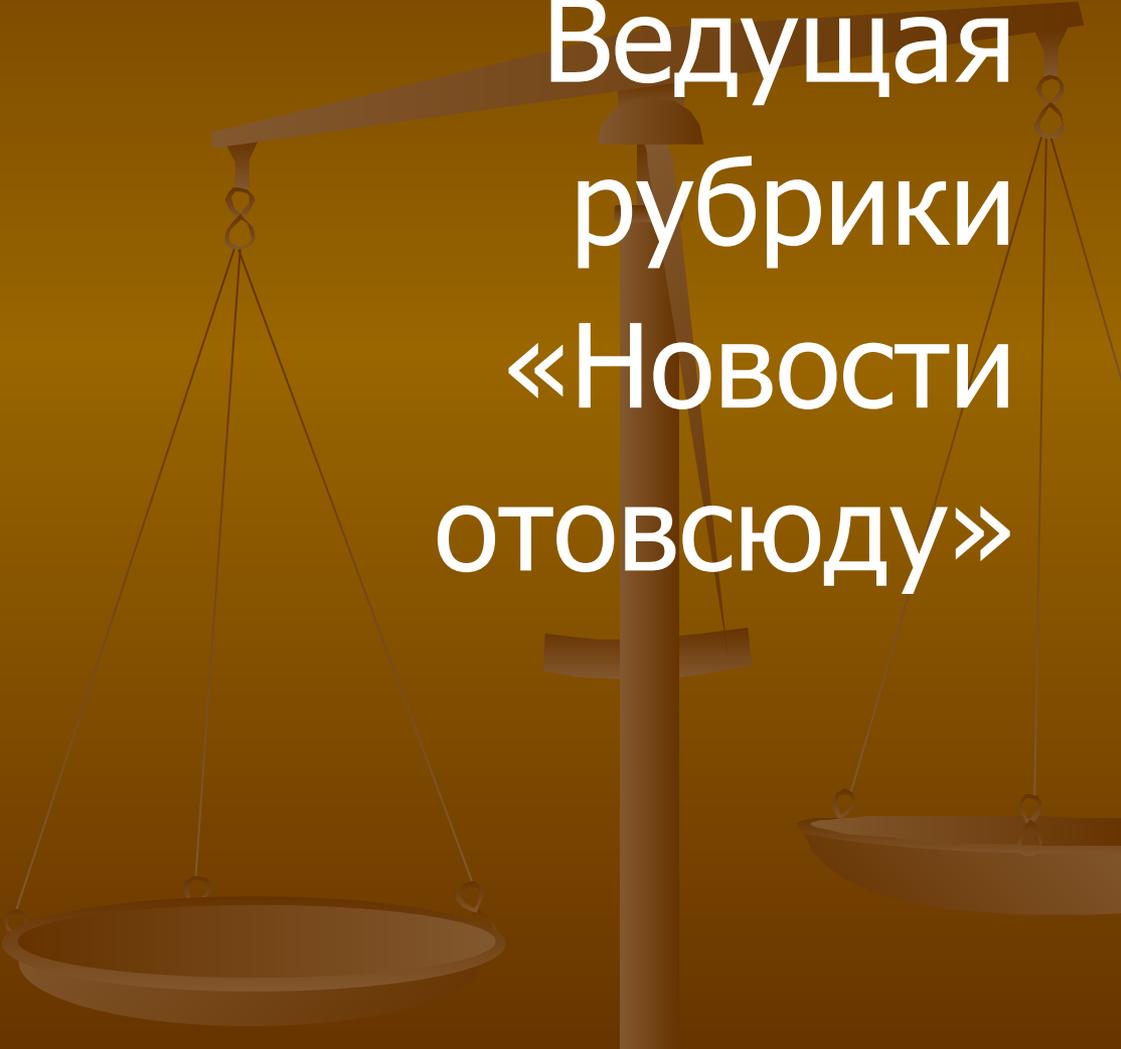
БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!

НАТАЛЬЯ



Девушка,
занимающаяся
танцами
ради своего
долголетия

СВЕТЛАНА



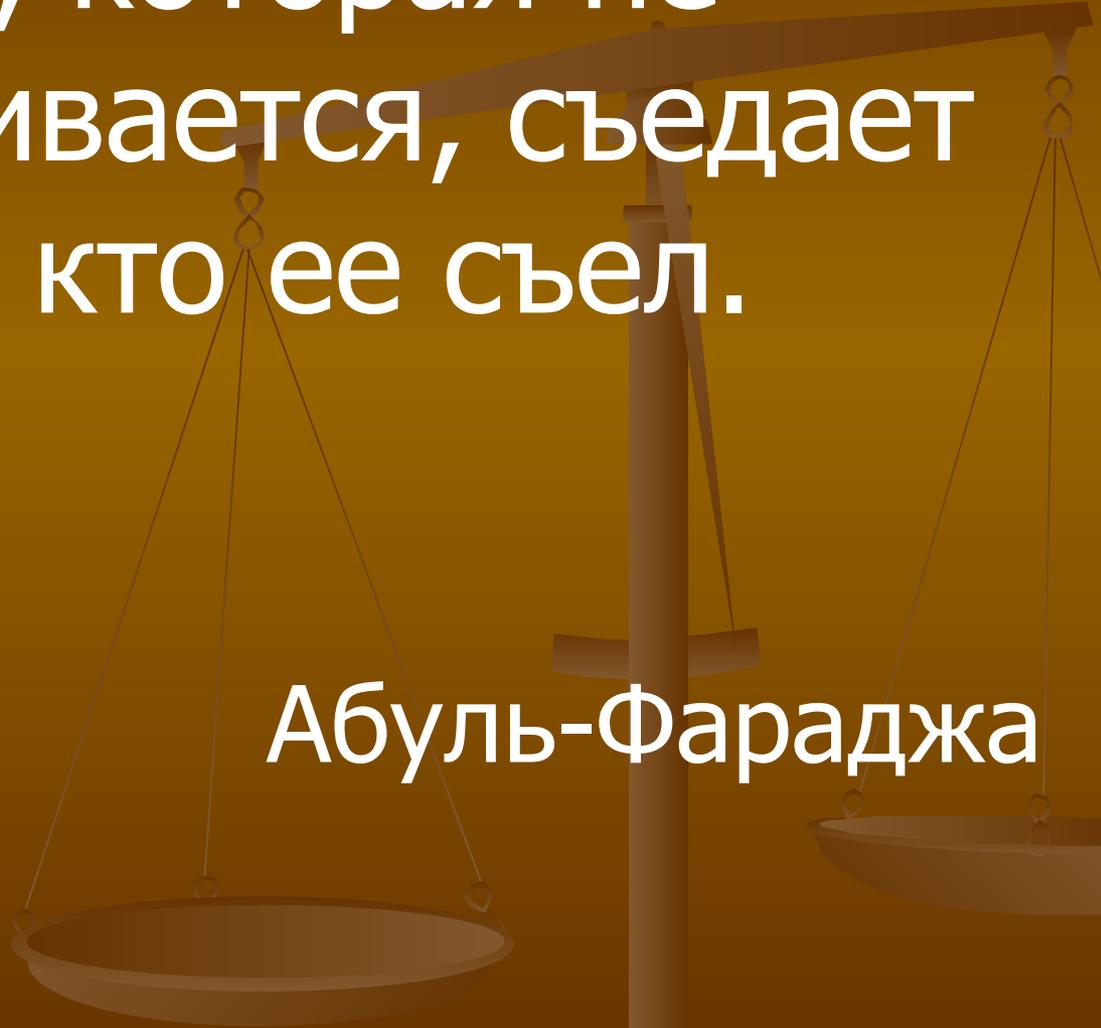
Ведущая
рубрики
«НОВОСТИ
ОТОВСЮДУ»

Молодые мамы рискуют не дожить до 40 лет



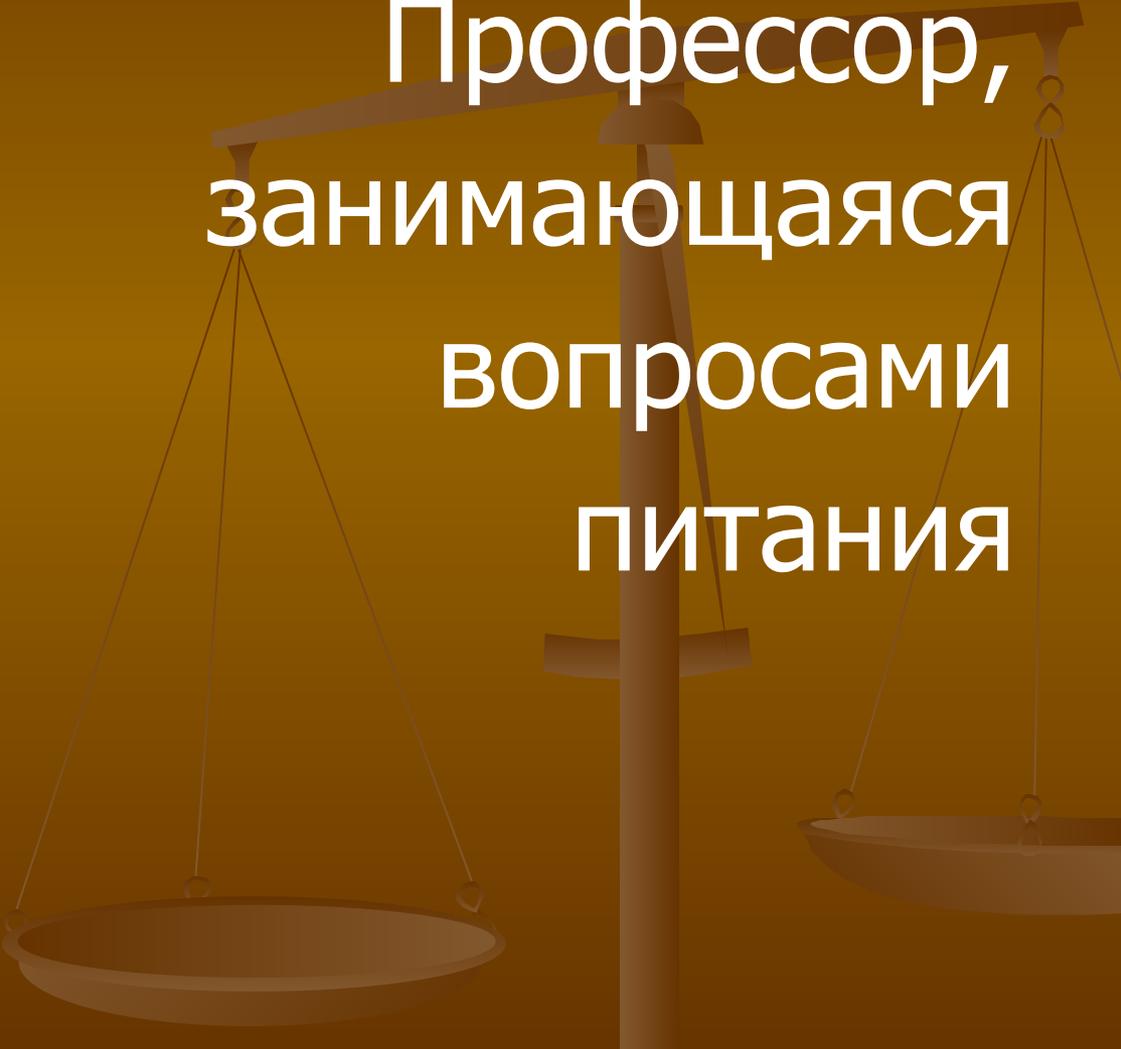
Пицца, которая не
переваривается, съедает
того, кто ее съел.

Абуль-Фараджа



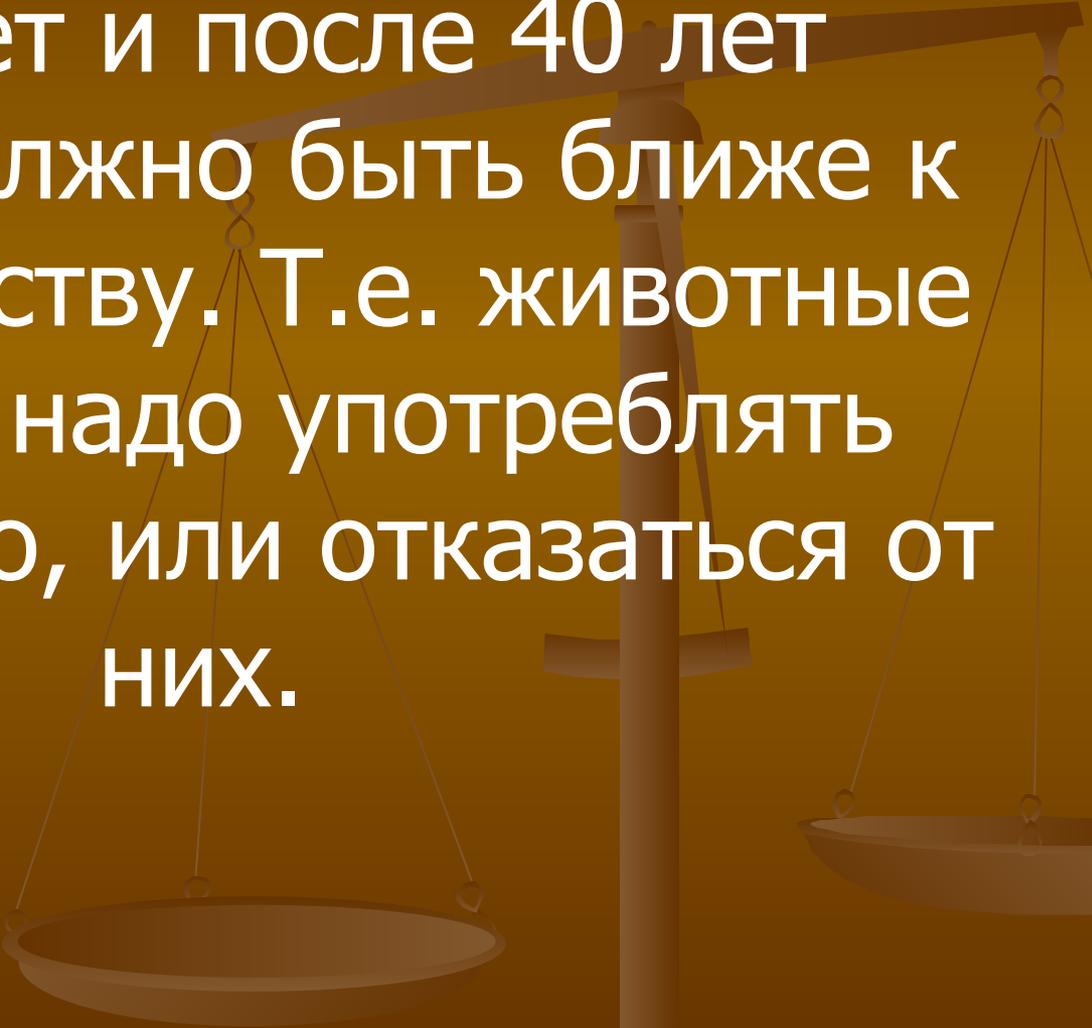
ЕЛЕНА ЛЕНСКАЯ

Профессор,
занимающаяся
вопросами
питания



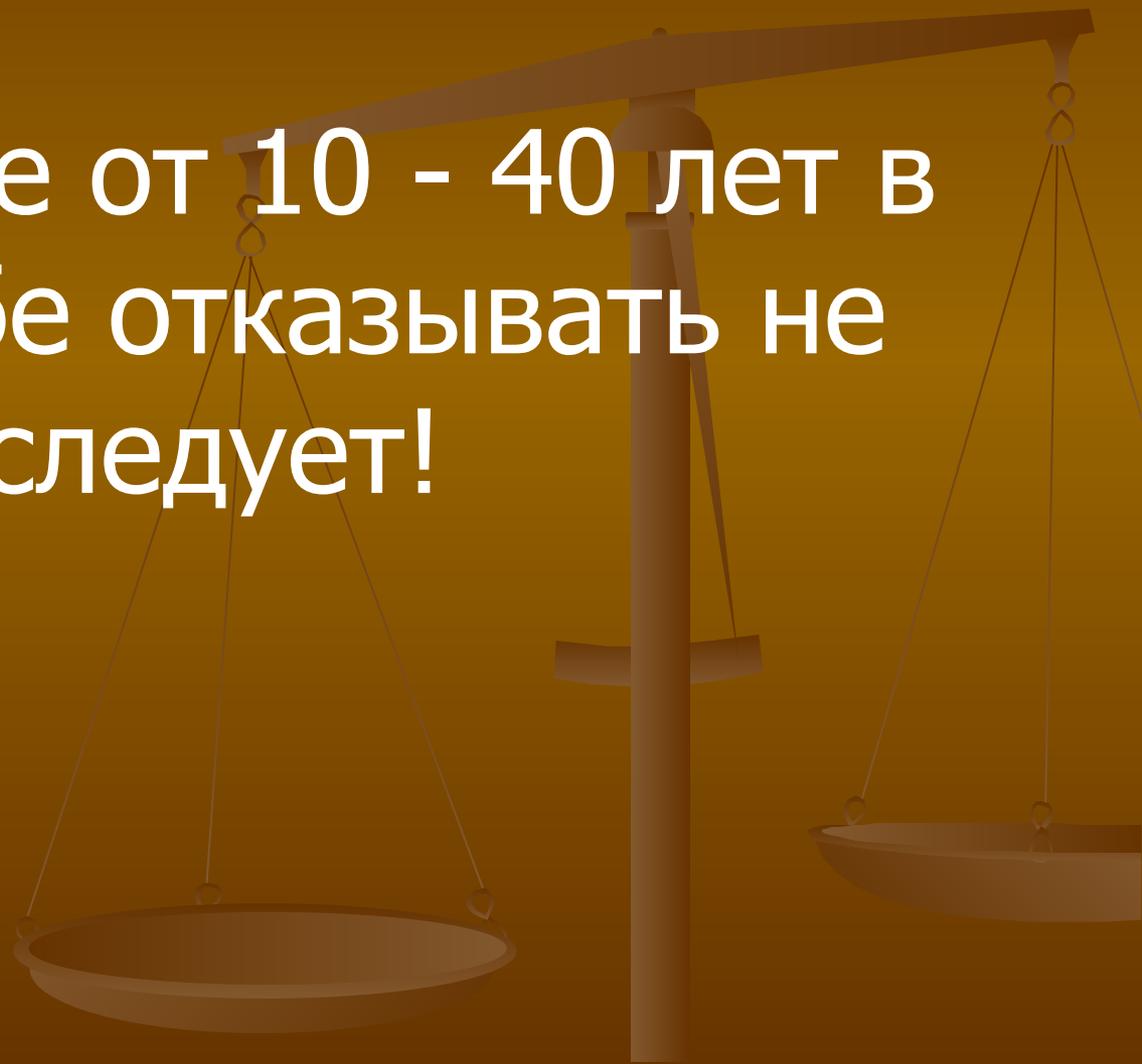
ПИТАНИЕ - ВОЗРАСТ

До 10 лет и после 40 лет питание должно быть ближе к вегетарианству. Т.е. животные продукты надо употреблять ограниченно, или отказаться от НИХ.



ПИТАНИЕ - ВОЗРАСТ

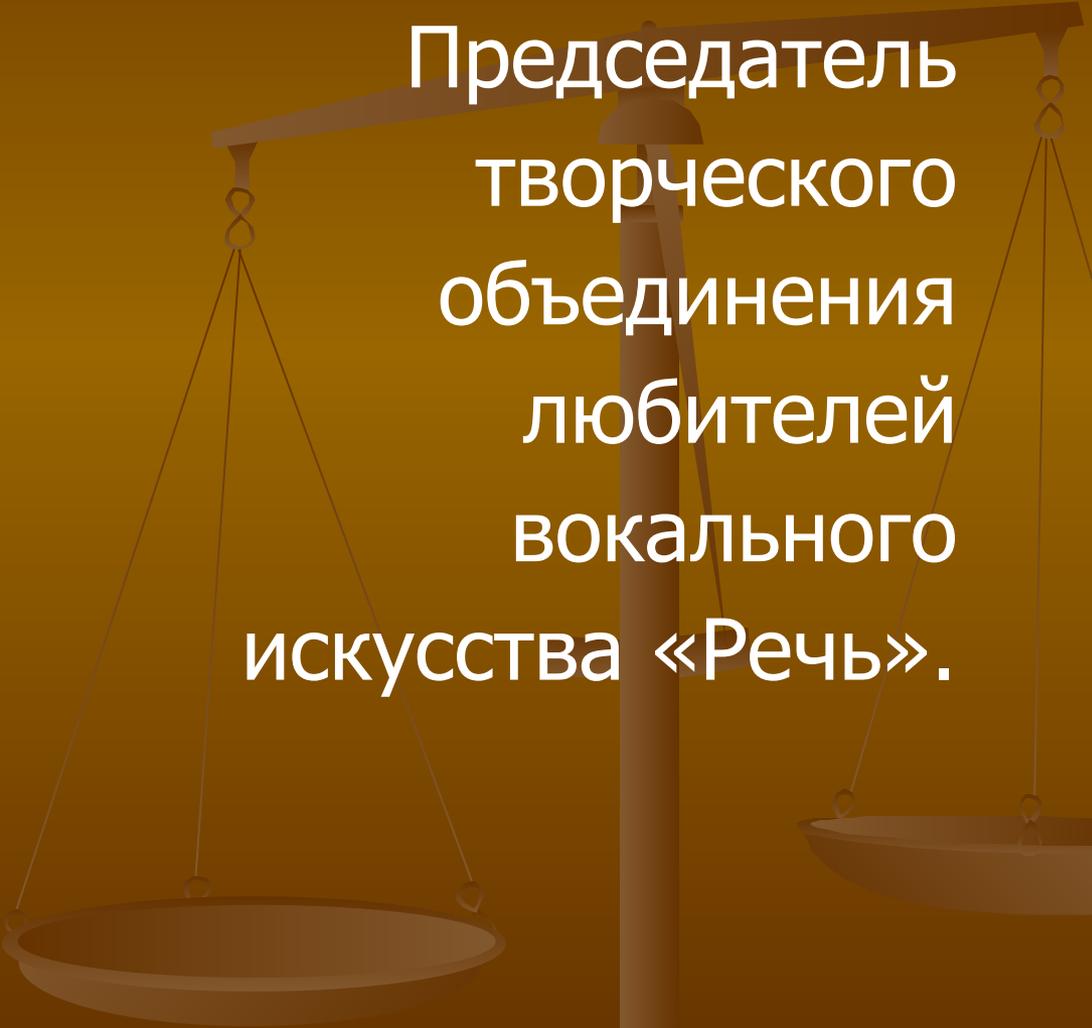
В возрасте от 10 - 40 лет в мясе себе отказывать не следует!



**В 120 лет в третий раз выросли
зубы.**



ЭЛЕОНОРА ВЕНИАМИНОВНА СОКОЛОВА

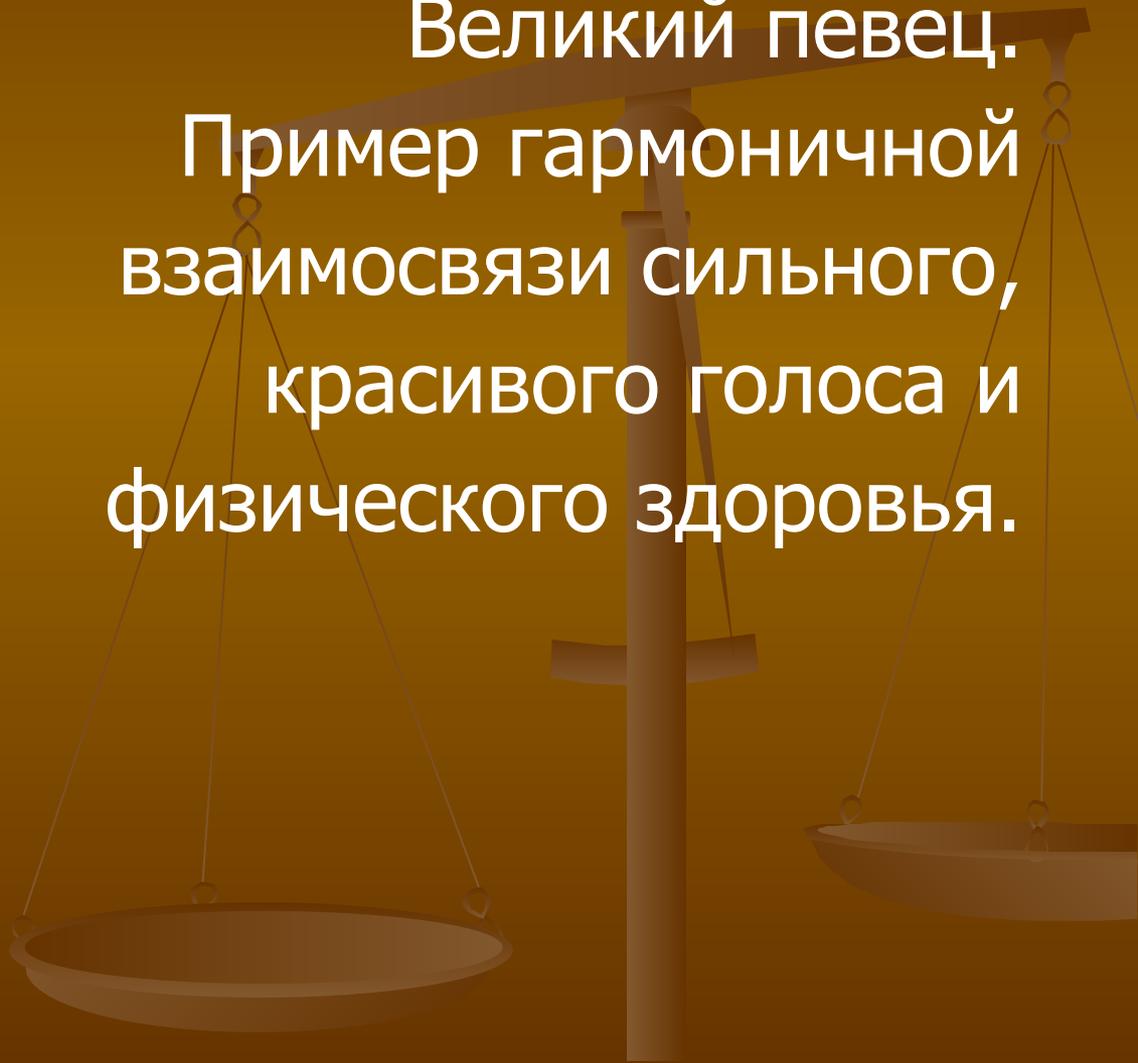


Председатель
творческого
объединения
любителей
вокального
искусства «Речь».

ФЁДОР ИВАНОВИЧ ШАЛЯПИН



Великий певец.
Пример гармоничной
взаимосвязи сильного,
красивого голоса и
физического здоровья.



НАГРУЗКА ГОРТАНИ СОХРАНЯЕТ:

- Энергию
- Здоровье
- Ясный ум
- Крепкую память



ПЕНИЕ:

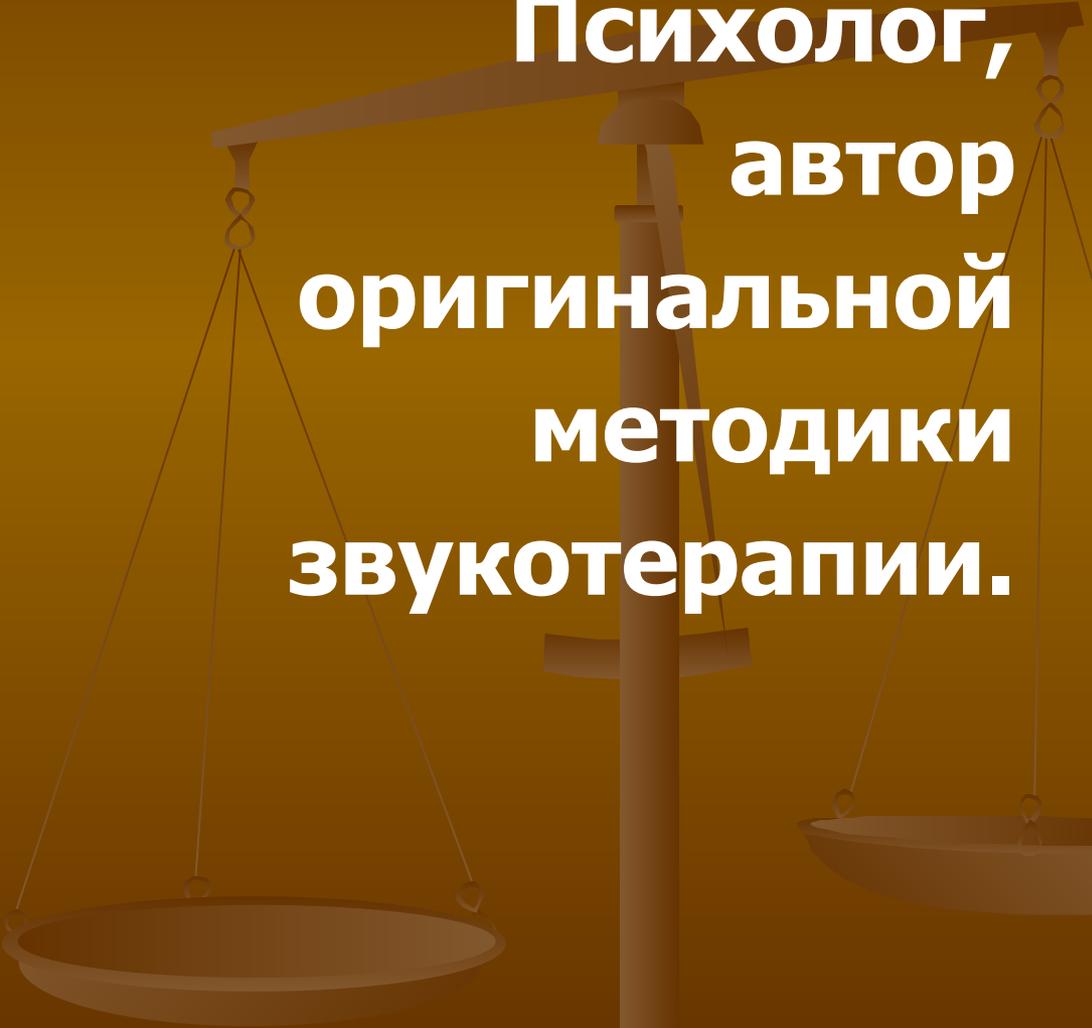
- Гармонизирует внутренний мир
- Делает человека добрее, чище, терпимее



Хочешь – спи, хочешь - не спи



ЕЛЕНА КОТЕНКО



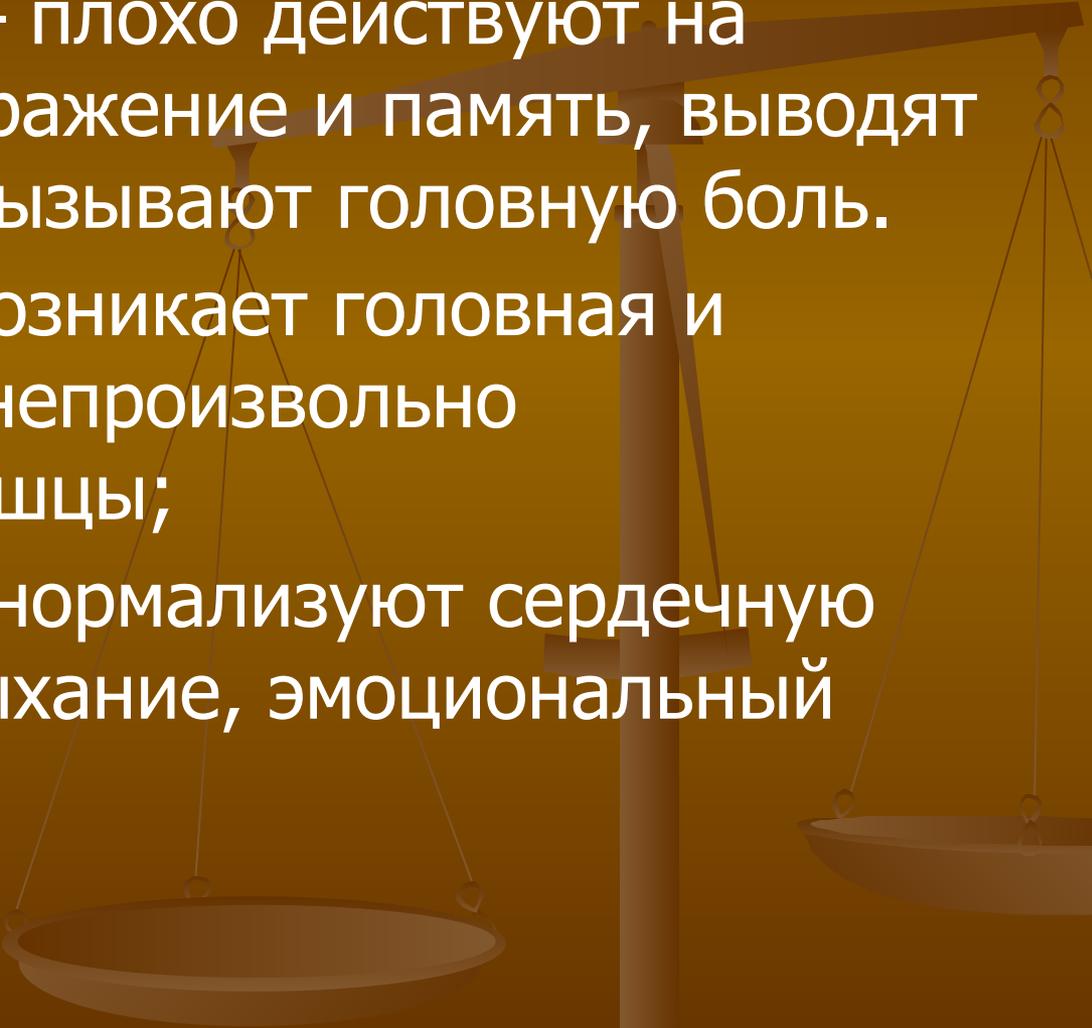
**Психолог,
автор
оригинальной
методики
звукотерапии.**

ЗВУК

**Исцеляет
человеческий
организм**



ЗВУКИ

- 3000-8000 герц – плохо действуют на мышление, воображение и память, выводят из равновесия, вызывают головную боль.
 - 125-750 герц – возникает головная и сердечная боль непроизвольно сокращаются мышцы;
 - 750-3000 герц – нормализуют сердечную деятельность, дыхание, эмоциональный фон.
- 

ЗВУКОТЕРАПИЯ

- «Р-р-р» - пораздражайтесь;
- «З-З-З» - позлитесь;
- «Л-Л-Л» - вызывает положительные ЭМОЦИИ;



СОВЕТЫ

- Помурлыкайте – сделайте себе приятное настроение,
- Зевайте как можно громче – восстановите бодрость.

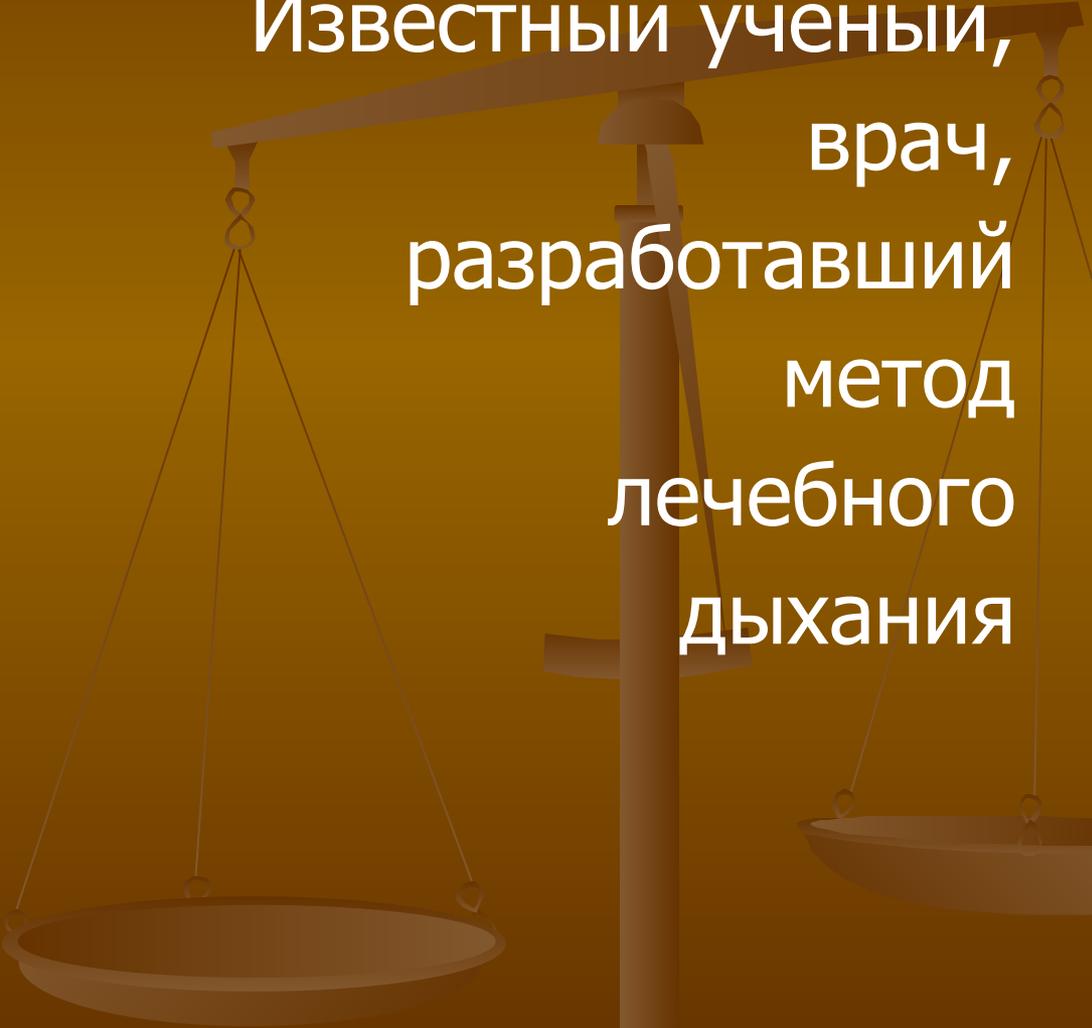


Жизнь обезьяны коротка, потому что она слишком тороплива, а крот живёт до ста лет, потому что дышит очень медленно.

Восточная мудрость



БУТЕЙКО



Известный учёный,
врач,
разработавший
метод
лечебного
дыхания

АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ ПРОХОРОВ



**Руководитель
Московского
центра
лечебного
дыхания**

**Как ни дыши больше
кислорода не
получишь.**



К. БУТЕЙКО ДОКАЗАЛ

Снижение уровня
углекислоты даже на
сотую долю процента
приводит к болезням.



**109 лет – самое время сесть
за руль**



ПОЮЩАЯ БАНЯ

ЗВУК:

А-а-а – снимает стрессы, лечит сердечно –
сосудистую систему;

У-у-у – лечит почки;

О-о-о – поджелудочную железу;

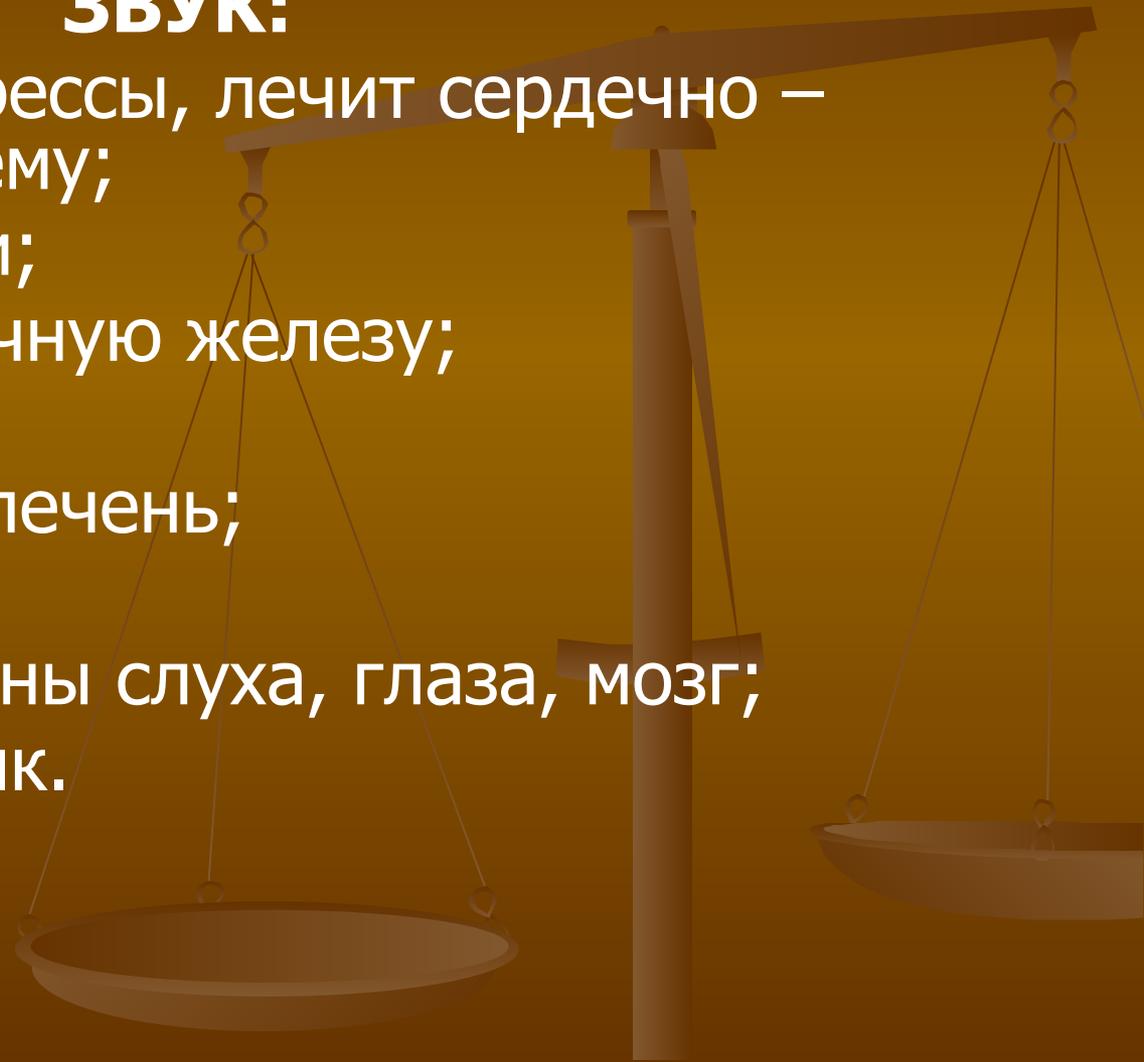
И-и-и – горло;

Ш-ш-ш – очищает печень;

С-с-с – кишечник;

М-м-м – лечит органы слуха, глаза, мозг;

Н-н-н – позвоночник.



ИСПОЛЬЗУЯ СОВЕТЫ

**мы делаем первые
шаги к долгой, а
главное здоровой
жизни.**

