**10 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ**

Продолжая тему о здоровом образе жизни, вспомним основные правила, разработанные врачами, и позволяющие продлить и сделать приятным наше существование.

1-правило: Не объедайтесь! Довольствуйтесь 1500 калориями, этим вы устроите своим клеткам разгрузку. Питайтесь уравновешенно: много не кушайте, но и не ешьте слишком мало.

2-правило: Морщинки у 30-летних женщин появятся позднее, если они будут регулярно употреблять орехи и печень. Людям после сорока, полезен бетакаротин. Старше 50 – магний, для поддержки работы сердца и кальций – держать в форме кости. Мужчинам, которым за 40 - нужен селен, который содержится в почках и сыре.

3-правило: Найдите подходящую работу, она способствует моложавости. Неработающий человек выглядит старше на пять лет.

4-правило: Найдите свою пару. Лучшее средство против старения - нежность и любовь. Человек выглядит моложе на 14 лет, если занимается два раза в неделю сексом.

5-правило: На все имейте собственную точку зрения. Осознанно живущий, реже впадает в депрессию, чем тот, кто пассивно плывет по течению.

6-я заповедь: Больше двигайтесь. Восемь минут в день занятий спортом, продлевают жизнь.

7-правило: Сон в прохладной комнате. Если будете спать при температуре 17-18 градусов, дольше останетесь молодым.

8-я правило: Иногда балуйте себя, позволяйте себе лакомый кусочек. А если понравилось новое платье или сумка, не думайте об экономии.

9-правило: Не всегда следует подавлять в себе гнев. Международное тестирование показало, 64% страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

10-правило: Тренируйте мозги. Разгадывайте кроссворды, учите иностранные языки, считайте не на калькуляторе, а в уме. Таким образом, вы замедлите процесс возрастной деградации умственных способностей.