



Тебе не нравится донашивать куртку своего старшего брата. Она старая.

Тебе не нравится твой телефон. Он старый.

Тебе не нравится вчерашнее пирожное. Оно старое.

У тебя молодой организм и молодое сердце.

Но сердце тоже может стареть. Причём даже быстрее, чем ты думаешь. Если ты куришь, отказываешься от овощей и фруктов в пользу фастфуда, мало двигаешься и волнуешься по пустякам – очень скоро твоё сердце станет старым. Главная задача сердца – снабжать все органы твоего тела кровью, насыщенной кислородом и питательными веществами. Если это происходит не в полной мере – твой организм стареет.

Ты стареешь.

Старый молодой человек...

Что делать?

Всего четыре правила:

- откажись от курения (эта вредная привычка интенсивно старит наше сердце);

- проходи не менее 3 километров в день пешком (сидение перед компьютером и пассивный отдых на диване по вечерам перед телевизором очень вреден для твоего сердца);

- добавь в свой ежедневный рацион побольше овощей и фруктов (фастфуд, консервы, всевозможные снеки, чипсы, сухарики очень сильно влияют на здоровье сердца, способствуя его старению);

- проводи не менее 10 минут в день в тишине (во время стресса повышается ритм сердцебиения и увеличивается риск болезни сердца, учись контролировать эмоции, избегай стрессов, одиночества).

Сохрани своё сердце молодым!

