



Режим дня и возраст

Грамотно составленный распорядок дня

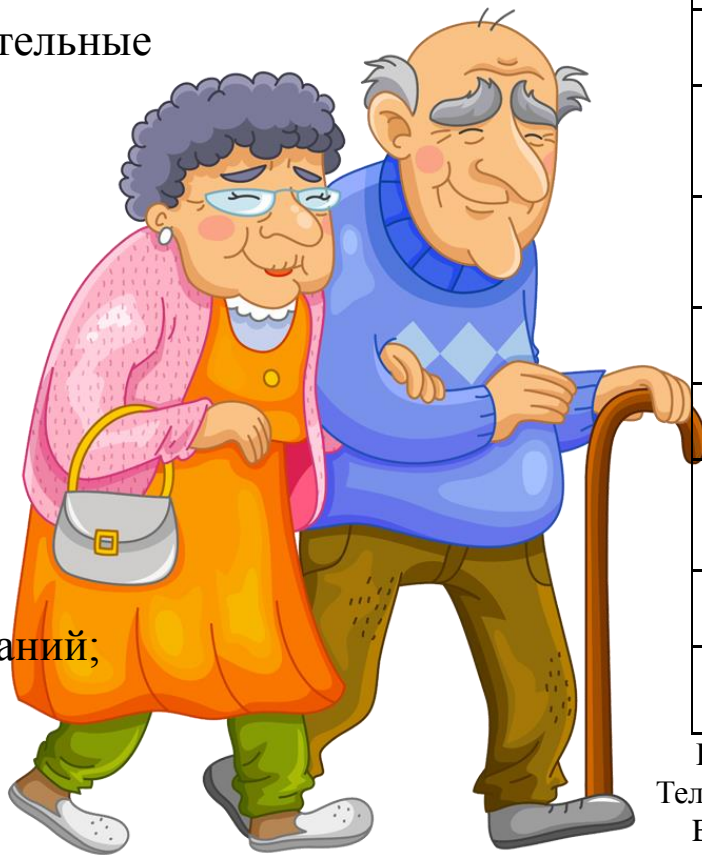
для пожилого – это залог здоровья

Рекомендации по режиму дня:

- ▶ несколько разовое полноценное питание;
- ▶ прогулки на свежем воздухе;
- ▶ умеренные физические нагрузки;
- ▶ гигиенические процедуры;
- ▶ досуг, который приносит положительные эмоции;
- ▶ лечебные процедуры;
- ▶ умственные нагрузки.

Чем грозит отсутствие распорядка

- ▶ снижение иммунитета;
- ▶ проблемы с памятью;
- ▶ переедание;
- ▶ апатия;
- ▶ обострение хронических заболеваний;
- ▶ раздражительность;
- ▶ постоянная усталость.



8:00 – 9:00	подъем, гигиенические процедуры, легкая зарядка и питательный завтрак
9:00 – 10:00	мониторинг состояния здоровья (измерение давления, пульса и т.д.) и домашние дела
10:00 – 12:00	прогулка, при необходимости – посещение магазина
12:00 – 13:30	приготовление обеда и прием пищи
13:30 – 15:00	дневной отдых (сон, чтение или что-то иное по желанию)
15:00 – 17:00	культурное мероприятие (посещение выставки или музея, занятие в кружке и т.п.)
17:00 – 17:30	полдник
17:30 – 19:00	приготовление ужина и прием пищи
19:00 – 21:00	спокойный домашний досуг (чтение книг, настольные игры и т.п.)
21:00 – 22:00	гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22:00 – 8:00	ночной сон

Контактная информация:

Телефон, факс: 8(81536) 6-39-35

Email : 2013dobrota@mail.ru