

Возраст не щадит мужчин, так же как и женщин. К тому же у сильного пола вредных привычек намного больше. И отказываются они от них намного труднее. Болезни и внешняя среда оказывают и свое пагубное влияние на мужской организм. Поддержать физическую форму помогут регулярные занятия спортом.



Ссылка на занятость, это элементарная лень. В любом возрасте непоздно заняться зарядкой и чередовать упражнения по подъёму тяжестей с кардиозарядкой. Обвислый живот, переваливающаяся походка добавляют несколько лет даже визуально. Лишний вес затрудняет работу сердечной системы.

Нельзя ограничивать мужчину в еде. Он должен питаться сытно, но не переедать. Продукты, которые содержат витамины и антиоксиданты должны преобладать в меню. Пиво с сухариками или чипсами не только портит фигуру, но может стать причиной

многих хронических заболеваний.

Для мужчин в любом возрасте чувствовать свою сексуальную силу. Это добавляет им оптимизм и уверенность в жизни. Отказ от секса влечет за собой депрессию. А любовь способна подарить чувство полноценности и ощущение здоровья, которые наполнят вторую половину жизни.

С годами из организма уходит кальций. Это приводит к ухудшению состояния костей и болезням позвоночника. Употребляйте по больше молочных продуктов и орехов. Занимайтесь плаванием. Это повысит жизненный тонус и облегчит нагрузку на позвоночник.

Мужчины очень много времени проводят на работе. Иногда приходя домой, продолжают работать допоздна. Не забирайте у себя сон. Его дефицит ведет к быстрой утомляемости, которая может стать хронической. Не меньше 8 часов здорового сна.

Организму надо отдыхать и набраться новых сил, которых должно хватить на много лет. У человека, страдающего постоянным недосыпанием, снижается не только физическая активность, но острота ума и скорость реакции. Мозг нуждается в такой же тренировке, как и тело.

Заведите хобби, которое будет полной противоположностью основной вашей деятельности. В этом случае будут активно работать все участки мозга. Активно мыслящий человек способен продлить свою молодость. Оптимисты живут дольше, это уже проверенный факт. Почаще общайтесь с приятными людьми. Не надо тратить свое время на людей, которые забирают у вас энергию молодости.