

Режим дня и питания пожилых



ЗАЧЕМ НЕОБХОДИМ РЕЖИМ ДНЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Работа задает ритм жизни. На протяжении долгих лет все строится вокруг нее — планы на отпуск, одежда, прическа, время подъема и отхода ко сну, место проживания. И когда человек остается без работы происходит потеря ориентиров, утрата целей. Долгожданный выход на пенсию может превратиться в затяжную депрессию или тоску.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

День нужно начинать с гимнастики. Она пробуждает все органы тела, способствует подвижности позвоночника, выводит шлаки из организма. Нужно выпивать 1,5-2 литра воды в день. Нужно с особым вниманием относиться к своему питанию. Еда должна включать салаты из овощей, молочные продукты, мясо, рыбу. Лучше отказаться от фастфуда, жареной, острой и соленой пищи.



Выполнила Литвинова Анастасия 214 СД

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ

7ч- Подъем, зарядка, душ

8ч-Завтрак

9ч-Занятия, хобби

13ч-Обед

14ч-Сон

16ч-Общение, встречи

18ч-Ужин

19ч-Отдых, прогулка

21ч- Подготовка ко сну

22ч-Сон



8 часов утра – наилучшее

Время для завтрака.

12дня – лучшее время для обеда

Спать пожилому человеку

Необходимо примерно 8 часов.