

## Несколько советов для сохранения здоровья и молодости мужчин.



В жизни каждой женщины есть дорогие и любимые мужчины, чье здоровье ей не безразлично.

В настоящее время нагрузки, которые испытывает мужчина на работе, значительно усилились. Негативное влияние на здоровье всего организма в целом и на репродуктивную функцию оказывают такие факторы, как: лишний вес, малоподвижный образ жизни, стрессы, депрессии, быстрый ритм жизни, злоупотребление алкоголем, курение, несоблюдение правил гигиены, беспорядочные половые связи, бесконтрольный прием лекарственных средств, влияние вредных факторов окружающей среды.

В честь предстоящего мужского праздника хочется рассказать о том, как уберечь любимых мужчин от недугов и что делать, чтобы они как можно дольше оставались молодыми.

Как мужчине сохранить свое здоровье?

Чтобы хорошо выглядеть, мужчинам следует прислушаться к советам экспертов.

1. Для начала – не курите! Ничто не влияет так на появление морщин, как курение. Мужчин не должны пугать морщины. Но все же мало кто хочет выглядеть старше, чем он есть на самом деле.
2. Занимайтесь упражнениями, укрепляющими сердце, чтобы все органы и ткани снабжались кислородом и питательными веществами в нужном объеме.
3. Кроме этого для улучшения кровообращения можно обтираться жестким полотенцем или делать массаж. Горячий душ растягивает кожу и высушивает ее.

4. Ешьте побольше цельнозерновых продуктов, таких как овсянка, цельнозерновой хлеб. Эти продукты полезны для желудочно-кишечного тракта и положительно влияют на кровяное давление.
5. Увлажняйте кожу и защищайте ее от солнца. Чрезмерное воздействие солнечных лучей, также как и курение, вызывает появление морщин.
6. Давайте своему организму отдохнуть. Даже подросткам, которые могут не спать всю ночь, требуется около шести часов сна в сутки. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.
7. Избегайте наркотиков и не переусердствуйте со спиртным. Каждое похмелье старит ваш организм!
8. Не употребляйте стероидов. Единственные люди, которые считают, что бодибилдеры с грудой мышц неотразимы – это такие же бодибилдеры. Добиться гармоничной фигуры можно с помощью упражнений без необходимости прибегать к гормональным средствам.
9. Делайте упражнения на растяжку – они помогают предотвратить старческое заболевание суставов артрит и занимайтесь спортом.
10. Занимайтесь сексом. При регулярной половой жизни уровень тестостерона у мужчин повышенный. Он способствует укреплению мышечной ткани и костей. Секс также нормализует работу сердца. А еще работает как антидепрессант, способствует обновлению тканей в организме и укреплению иммунной системы.
11. Следите за своим питанием, не пере едайте и не допускайте обезвоживания организма
12. Люди, ощущающие себя молодыми, живут дольше.
13. Люди, которые всегда настроены оптимистично и чувствуют себя на несколько лет моложе своего реального возраста, имеют все шансы стать долгожителями.
14. Лишний вес в молодые годы может стать одной из причин появления слабоумия с наступлением старости, а также проблем с повышенным давлением.

Надеемся, что наши советы помогут мужчинам сохранить своё здоровье и оставаться как можно долго молодыми.