

Читайте в нашей библиотеке:

1. Бутенко, Виктория., Зелень для жизни. Реальная история оздоровления. - СПб.: Питер, 2011 - 1-2 с.: ил. - (Серия «Без таблеток.ru»)
2. Коновалов, Сергей Сергеевич., Преодоление старения / Сергей Сергеевич Коновалов. - Москва: Издательство АСТ, 2022. - 320 с.
3. Левченко, Маргарита., Массаж, который удаляет 15 лет! Жемчужное ожерелье красоты. Хит интернета!» / Маргарита Левченко. - Москва : Издательство АСТ, 2017. - 255, [1] с. - (как статья здоровым. Современный самоучитель).
4. 300 эффективных масок из натуральных продуктов. Энциклопедия ухода за кожей лица и волосами / Лагутина Т.В. - М.: РИПОЛ классик, 2011. - 256 с.: ил.
5. Ханна Т., Искусство не стареть. - СПб.: Питер, 2025. - 224 с. : ил.
6. Чёрная, Ксения Геннадьевна., 7 ключей к своему здоровью. Практическая нутрициология / Ксения Чёрная. - Москва: Эксмо, 2024. - 160 с. : ил. - (Кулинария. Зеленый путь).

Мы ждём Вас в АРЮБ:

Пн.-Чт. 10.00-19.00 (в летний период)

10.00-18.00 (в зимний период)

Пт. Вс. 10.00-17.00

Сб. – выходной.

Каждый первый четверг месяца -
санитарный день.

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
**тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75,
52-11-50**



Официальный сайт

*Время заботы и новой
красоты.*



Женское здоровье после 50

Возраст 50+ - время мудрости и новой свободы. Чтобы сохранить бодрость, красоту и здоровье на долгие годы, следуйте простым рекомендациям.

1. Регулярно посещайте врачей:

- ✓ Гинеколог — 1 раз в год;
- ✓ Маммолог + маммография — 1 раз в год;
- ✓ Кардиолог (контроль давления, холестерина) — 1 раз в год;
- ✓ Эндокринолог (щитовидная железа, сахар) — 1 раз в год;
- ✓ Терапевт (общий осмотр) — 1 раз в год.

2. Питайтесь правильно:

- ✓ **Кальций:** творог, сыр, кефир, кунжут, миндаль;
- ✓ **Омега-3:** жирная рыба (лосось, скумбрия), льняное масло;

- ✓ **Белок:** мясо, рыба, яйца, бобовые;
- ✓ **Витамины:** овощи, фрукты, зелень;
- ✓ Ограничьте соль, сахар, жареное и острое.

3. Двигайтесь ежедневно:

- ✓ Прогулка 30–40 минут;
- ✓ Скандинавская ходьба;
- ✓ Плавание;
- ✓ Йога или гимнастика для суставов.

4. Укрепляйте кости:

- ✓ Кальций + витамин D;
- ✓ Умеренные силовые нагрузки;
- ✓ Осторожность при гололёде (профилактика падений).

5. Заботьтесь о душе:

- ✓ Общайтесь с близкими и подругами;

- ✓ Найдите хобби (рукоделие, сад, книги, творчество);
- ✓ Не копите негатив, учитесь прощать;
- ✓ При тревоге или апатии обращайтесь к психологу.

6. Сон — основа здоровья:

- ✓ Ложитесь до 23:00;
- ✓ Спите не менее 7-8 часов;
- ✓ Перед сном — проветривание, тёплый душ, спокойная музыка.

50+ - это возраст, когда мудрость встречается со свободой. Вы наконец можете посвятить время себе, своим желаниям и своему здоровью. Организм чутко отзывается на заботу: стоит начать уделять себе внимание - и качество жизни заметно улучшается.

Будьте здоровы, любите себя и помните: лучший возраст - тот, в котором вы живёте прямо сейчас.