

# ЗДОРОВЕЕ ДОЛГОЛЕТИЕ = АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — ЭТО БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Долголетие — социально-биологическое явление, характеризующееся достижением человеком высоких возрастных рубежей. Это время новых возможностей

Активное долголетие предполагает

- сохранность ясного ума
- интерес к жизни
- физическая работоспособность
- самостоятельное самообслуживание

**«Достичь и сохранить здоровье может только сам человек», —**  
*Николай Михайлович Амосов, ученый-медик*



takzdorovo.ru



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики