

## П'ять простих способів виглядати молодшим

Автор: Анна БЕРТРАУМ  
29.04.2013 07:17 -

---



Звичайно, ніхто не хоче старіти, проте оскільки цей процес незворотній, його можна дещо уповільнити і завуалювати. Експерти у сфері омолодження розповіли, що зробити це досить просто за допомогою природних способів, завдяки яким поліпшуються самопочуття і зовнішній вигляд. По-перше, щоденний вітамінний режим повинен включати вітамін D, риб'ячий жир і пробіотик. Всі вони перешкоджають розвитку хвороб і підтримують здоровий спосіб життя, стверджує сайт <http://cbcrab.com/>.

Вітамін D регулює імунну систему; риб'ячий жир уповільнює процес старіння, а пробіотики підтримувати травну систему в здоровому стані. Друга необхідна умова – якісний сон, щоб забезпечити необхідний рівень мелатоніну в організмі, який, як відомо, зменшується з віком.

Фізична активність підтримує стан здоров'я і гарантує хороше самопочуття. Вправи підтримують тіло у формі, позитивно впливаючи на вагу, м'язову масу, щільність кісток і навіть гнучкість. Здорове харчування здатне збільшити тривалість життя, а також дає можливість виглядати і відчувати себе молодшим. [Перевагу варто віддавати овочам і фруктам](#), а відмовитися від борошняних продуктів і цукру. Нарешті, підтримка рівня стресу на мінімумі запобігає появі зморшок, а укупі зі всіма вищепереліченими умовами значно збільшує тривалість життя.