

Залог здоровья, как в старости, так и в молодом возрасте, это правильное питание. Люди в зрелом возрасте должны понимать, что в организме с течением времени идет замедление процесса обмена веществ. При этом уменьшаются затраты энергии из-за уменьшения физических нагрузок. Кроме того, некоторые органы просто не могут функционировать в полную силу. От пожилых людей это требует внимательного отношения к питанию и здоровью.

Залог здоровья, как в старости, так и в молодом возрасте, это правильное питание. Люди в зрелом возрасте должны понимать, что в организме с течением времени идет замедление процесса обмена веществ. При этом уменьшаются затраты энергии из-за уменьшения физических нагрузок. Кроме того, некоторые органы просто не могут функционировать в полную силу. От пожилых людей это требует внимательного отношения к питанию и здоровью.

