

## Regelmäßige Bewegung als Jungbrunnen.

MSc. Luz Dary Cárdenas Lara

Andreas Haslinger

„Einsamkeit, Unaufmerksamkeit und Verlassenheit sind die Probleme, mit denen die meisten älteren Erwachsenen in Kolumbien täglich konfrontiert sind. Diese Situation wird laut der Nationalen Studie über Gesundheit, Wohlbefinden und Altern (Sabe) durch die Tatsache verschärft, dass im Land vor 2021 auf zwei Jugendliche eine Person über 60 Jahre kommen wird und dass die Bedingungen, um sie umfassend zu pflegen, sind selten“. (\*\*).

Da die Geburt zu altern beginnt, ist dies eine Realität, die effektiv nicht vermieden werden kann. Es kann jedoch daran gearbeitet werden, ein besseres Morgen oder in diesem Fall ein besseres Alter mit Qualität aufzubauen, und genau dieser Lebensstil bestimmt, wie diese Ankunft erfolgt bis ins hohe Alter wird sein.

Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, die das Leben erleichtern und zu einer höheren Lebensqualität im Alter führen

- Wenn Sie jeden Teil Ihres Wesens lieben, ist Schönheit meiner Meinung nach relativ "und es lebe die Vielfalt". Unabhängig davon, was die Schönheitsstandards sagen, ist es wichtig, wie Sie sich als individuell, wertvoll und attraktiv für sich selbst fühlen.
- Sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind, und sich ihren Körper anzueignen, Verantwortung für die Sorgfalt zu übernehmen, die in allen Aspekten ihrer Integrität erforderlich ist (physisch, affektiv, kognitiv, sozial, spirituell). Medizinische Untersuchungen sind als Vorbeugung von entscheidender Bedeutung, da sich bekanntlich einige chronische Krankheiten lautlos entwickeln. Empfohlen werden die Kontrollroutinen alle drei Monate.
- Gesundes Essen, aber wer lässt sich nicht von den Freuden der Zuckerindustrie verführen? Ich bin dafür, dass man alles essen kann, aber ohne Exzesse. Das Problem tritt auf, wenn Sie Lebensmittel wählen, die reich an Fett und gesättigten Zuckern sind und auch große Portionen hinzufügen.
- Es ist am besten, Bilanz zu ziehen und die Anteile der Mahlzeiten zu kontrollieren. Experten sagen, dass das beste Maß darin besteht, den Anteil der Größe der Protein- und Kohlenhydrathand zu konsumieren, sofern das empfohlene Gemüse die Größe beider Hände hat. Also, wenn Glückwunsch, wenn Sie große Hände haben.
- Der Verzehr von Obst regelt die Notwendigkeit, Industriezucker essen zu wollen. Laut der Weltgesundheitsorganisation sollte eine Person nicht mehr als 25 Gramm Zucker konsumieren, dies entspricht ungefähr sechs Teelöffeln pro Tag. Ein Dosengetränk hat mindestens 10 Teelöffel. Also trink mehr Wasser.

- Überschüssiger Alkohol und Zigaretten sind gesundheitsschädlich. Also nicht die Feinde der öffentlichen Gesundheit.
- Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, hilft aber dabei, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Zweimal wöchentlich Kraft, Ausdauer – und Balance – Übungen stärken die Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit!

Körperliche Beeinträchtigungen machen es für ältere Menschen manchmal schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist regelmäßige körperliche Aktivität in diesem Lebensabschnitt ganz wichtig: Sie hilft dabei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Auch die Gefahr zu fallen und sich einen bösen Bruch zu holen, wird verringert.

Um möglichst lange fit und selbständig zu bleiben, ist besondere Eigeninitiative gefragt. Auch wenn Sie aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen die Bewegungsempfehlungen nicht erreichen, bewegen Sie sich, so viel Ihnen möglich ist.

Ein bisschen Bewegung ist besser als keine! Sammeln Sie Ihre Bewegungsminuten an möglichst vielen Tagen in der Woche.

Eine Wanderung es immer eine gute Idee, es ist kostenlos, und die Naturerlebnisse machen glücklich, ein kleiner runder Spaziergang im Grünen, fördert nachweislich die Gesundheit. führen Aufenthalte in der Natur zu Stressabbau, Wohlbefinden und Kreativitätssteigerung. Kann auch Menschen beruhigen und unsere Stimmung anheben.

"Der junge Mann sollte nicht glücklich sein, sondern der alte Mann, der ein schönes Leben geführt hat" -Epikur von Samos

(\*\*) [www.portafolio.co/economia/panorama-del-adulto-mayor-en-colombia-2018-517356](http://www.portafolio.co/economia/panorama-del-adulto-mayor-en-colombia-2018-517356)