

स्वस्थ जीवनशैली - स्वस्थ वृद्धावस्था



अच्छा भोजन अच्छा स्वास्थ्य

- सही संतुलित आहार खाएं।
- भोजन में विविधता से संतुलित आहार मिलता है।
- फाइबर से भरपूर, कैल्शियम से भरपूर, आयरन से भरपूर, कम वसा, कम नमक, कम चीनी और कम कोलेस्ट्रॉल वाला आहार खाएं।
- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (प्रोसेस्ड फूड), ज्यादा नमक वाली व तैलीय और ज्यादा चिकनाई वाली चीजें न खाएं।
- तरल पदार्थ भरपूर पिएं।

अच्छी तंदुरुस्ती के लिए अच्छी नींद

- रोजाना एक ही समय पर सोएं और जागें।
- शयनकक्ष (बेडरूम) हवादार होना चाहिए और सोते समय अंधेरा और शांति होनी चाहिए।
- रात को भारी भोजन न करें।
- देर शाम को चाय, कॉफी और शराब न लें।
- सोने से पहले टीवी देखने, कम्प्यूटर, मोबाइल इत्यादि का इस्तेमाल करने से बचें।



राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, निर्माण भवन,
नई दिल्ली-110108 | वेबसाइट: www.mohfw.gov.in/ www.nphce.nhp.gov.in

