**10 zasad zmotywowanego seniora**

Ponieważ nikt nie wymyślił sku­tecznego sposobu na powstrzyma­nie starości, sami musimy dbać o to, by jak najdłużej zachować zdrowie i ogólną sprawność. Eksperci dają nam wskazówki, jak to osiągnąć.

Przede wszystkim nie należy cze­kać bezczynnie na wymarzone przejście na emeryturę. Podobnie jak staramy się zabezpieczyć naszą przyszłość od strony finansowej, tak samo znacznie wcześniej musimy myśleć o tym, jak będziemy żyli za kilka czy kilkanaście lat Potwierdzają to wyniki ankiety opublikowane przez ame­rykański serwis KaiserHeatth News zajmu­jący się problematyką zdrowotną. O opinie poproszono trzech wybitnych ekspertów w dziedzinie zdrowia i starzenia się, którzy stworzyli dziesięciopunktową propozycję dla zmotywowanych seniorów.

Kup bardzo dobre buty do cho­dzenia. Zaleca to Carolyn Rosenblatt, która w wieku 63 lat zaczęte uczestni czyć w triathionach i robi to nadal, mimo przekroczenia siedemdziesiątki. Radzi za­cząć od półgodzinnych spacerów co naj­mniej trzy razy w tygodniu, by z czasem zwiększać dystans o 10 proc. tygodnio­wo. I sugeruje, by buty zawsze stały przy drzwiach, przypominając nam o spacerze.

Ćwicz równowagę. Najlepszym sposobem na uniknięcie upadków jest zachowanie dobrego wyczucia równo­ wagi. Byłoby świetnie, gdyby udało się wytrzymać 30 sekund, stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami.

Dbaj o zdrowe śniadanie. Dietety­cy zalecają zamienić poranną słodką buł­kę z kawą na własnoręcznie przygotowa­ny owocowy koktajl bez cukru. Spożycie cukru należy ograniczać do niezbędne­go minimum.

Specjaliści radzą znalezie­nie własnego sposobu na radzenie sobie z codziennym stresem. Nie można go, rzecz jasna, zajadać czy zapijać alkoholem lub przyduszać papierosowym dy­mem. Istnieje np. wiele ciekawych aplika­cji na telefon, które pomogą nam oddać się medytacji czy zrelaksować się. Wy­starczy przeznaczyć na to kilka minut.

Trenuj oporowo. Nieużywane mięś­nie szybciej zanikają. Dlatego też war­to ćwiczyć siłę, podnosząc hantle lub sztangę albo uczestnicząc w specjalnych programach w klubach fitness. Taki tre­ning najlepiej wykonywać 2-4 razy w ty­godniu co najmniej przez pół godziny.

Zmieniaj pozycję. Należy unikać długiego przesiadywania, by się nie „za­siedzieć". Z czasem bowiem wstawa­nie zacznie nam sprawiać coraz więk­szą trudność.

Zmierz się z prędkością. Choć z wiekiem poruszamy się wolniej, to nie rezygnujmy ze sportów, które wymaga­ją od nas szybszego ruchu. Może to być np. tenis, badminton, jazda na rowerze czy choćby szybsze truchtanie.

Uwierz w siebie. W obliczu czekają­cych nas trudnych przeżyć i tragicznych wydarzeń związanych choćby ze śmier­cią bliskich, musimy nauczyć się, jak ra­dzić sobie w takich sytuacjach. Tera­peuci zachęcają, by przede wszystkim uwierzyć w siebie. „Ludzie lubią przeby­wać wśród innych, którzy także wierzą w siebie" - zaznacza siedemdziesięcio­letnia Sharon Cutler, jedna z ankietowa­nych ekspertek.

Napisz swoją historię. Wolny czas warto wykorzystać na spisywanie swoich wspomnień albo pisanie... książki. To za­danie znakomite dla naszego mózgu. Jeśli nie odkryjemy w sobie talentu pi­sarskiego, to i tak naszą „twórczością" możemy sprawić radość zarówno sobie, jak i najbliższym.

Ucz się przez całe życie. Niektórzy nazywają to ustawicznym kształce­niem. Najlepszym pomysłem jest korzy­stanie z oferty uniwersytetów trzeciego wieku, które proponują seniorom cieka­we wykłady, naukę języków i zajęcia fi­zyczne.