**Факторы, которые мешают долголетию**

** низкая двигательная активность;**

** неправильное (нерациональное) питание;**

** частые стрессы;**

** плохие отношения с родственниками;**

** частое состояние психологического дискомфорта;**

** замкнутость, неумение общаться, раздражительность;**

** оторванность от природы;**

** интеллектуальная и творческая бездеятельность;**

** «механическая» работа, не требующая напряжения душевных сил;**

** курение, злоупотребление алкоголем, употребление любых наркотиков;**

** бесконтрольный приём лекарственных средств.**

Знаете ли Вы,

что средняя продолжительность жизни в России:

**71,1 год - у женщин 57,3 - у мужчин**