

# Υγιής γήρανση

«Για μια καλύτερη **ΠΟΙΟΤΗΤΑ** ζωής.  
Είναι **ΕΠΙΛΟΓΗ** μου!»

- Μέχρι το 2060 το 34% των πολιτών στην Ελλάδα θα είναι >65 ετών
- Ενώ το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί (Ελλάδα: 81,1 έτη), μετά την ηλικία των 65 τα 2/3 αυτών των ετών συνοδεύονται από κάποιο χρόνια νόσημα
- Τα περισσότερα χρόνια νοσήματα οφείλονται σε παράγοντες εξαρτώμενους από τη συμπεριφορά μας (κάπνισμα, διατροφή, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας)

Ισορροπημένη  
διατροφή

Περιορισμός  
κατανάλωσης  
αλκοόλ

**ΤΙ ΜΠΟΡΩ  
ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ  
ΝΑ ΖΗΣΩ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΜΕ ΥΓΕΙΑ;**

Καθημερινή  
φυσική  
δραστηριότητα

Αποφυγή  
καπνίσματος

Οι καλές συνήθειες είναι επιλογή μας!