

Измеряем Биологический возраст

Биологический возраст, или Возраст развития — это степень морфологического и физиологического развития организма.

Это определение, взятое из медицинского справочника, наглядно демонстрирует новый - и очень правильный! - подход, который квалифицирует **возраст как развитие**.

В таком подходе говорить о возрасте можно только с позиции состояния организма, и только так - **паспорт к истинному положению дел имеет НЕ МОЖЕТ**.

И вы в этом убедитесь прямо сейчас.

Измерьте свой биологический возраст – и получите истинную картину состояния своего организма.

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА.

1. *Замерьте свой пульс до выполнения упражнения. Затем присядьте 10 раз в быстром темпе. Снова замерьте пульс.*

Если пульс повысился на:

0-10 единиц - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку.

10-20 единиц - 30-летнему

20-30 единиц - 40 -летнему

30-40 единиц - 50-летнему

более 40 единиц, или же вообще не смогли

выполнить приседания до конца - то вам 60 лет и старше.

2. *Ваш партнер (можно без партнера) держит линейку длиной 50 см на отметке "0" вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже конца линейки, и, как только партнер (или левая рука) отпускает линейку, правая рука пытается линейку поймать. Одно условие: ловите не всей ладонью, а большим и указательным пальцами.*

На каком сантиметре поймали линейку?

Если вы схватили линейку на отметке 20 - ваш биологический возраст составляет 20 лет,
на отметке 25 см - 30 лет,
на отметке 35 см - 40 лет,
на отметке 45 см - 60 лет.

3. *Наклонитесь вперед (можно слегка согнуть ноги в коленях) и попытайтесь ладонями коснуться пола.*

Если вам удалось положить ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20 - 30 годами.
Если вы коснулись пола только пальцами - вам около 40 лет.
Если вы руками достаете до голеней - вам около 50 лет.
Если вы дотянулись только до коленок - вам за 60 лет.

4. *С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую поднимите примерно на 10 см от пола. Начинайте считать по образцу: и раз, и два, и три.*

Если вам удалось устоять:
30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,
20 секунд - 40-летнему,
15 секунд - 50-летнему,
менее 10 секунд - 60-летнему и старше.

5. *На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет.*

Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:
5 секунд - вам около 30 лет,
8 секунд - около 40 лет,
10 секунд - около 50 лет,
15 секунд - около 60 лет.

**А теперь сложите все свои результаты
и разделите полученную сумму на 5.
Если вам не удалось выполнить один из тестов,
разделите результат на 4.**

Эта среднеарифметическая величина и есть ваш биологический возраст.
Обрадовались цифре? Или она вас огорчила?

В любом случае не стоит с ней соглашаться
как с окончательной и необратимой.
Биологический возраст НЕ обладает
характеристиками одностороннего движения -
ЭТОЙ ЦИФРОЙ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ!