

تندرستی

همشهری

• ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۳ • شماره ۲۳ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۲۷

اولین قربانیان سبک زندگی اشتهاب

۶ نکته درباره آسیب‌هایی که
دهه شصتی‌ها و میانسالان فعلی
جامعه را تهدید می‌کند



مراقبت‌های مهم
دوران میانسالی



گذر از میانسالی به
سالمندی پویا

متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ کم‌کم آماده ورود به دوره سالمندی می‌شوند
و باید برای یک پیری بی‌دردس برنامه‌ریزی کنند

میانسالی مدرن سالمندی پرخطر