

### **Ενδεικτική επίλυση**

α) Στόχος σ' αυτή την ηλικία είναι η προάσπιση της υγείας μακροπρόθεσμα μέσα από την εδραίωση υγιεινών συνηθειών διαβίωσης όπως είναι:

- Καθημερινή σωματική άσκηση
- Έλεγχο του άγχους
- Αποφυγή του αλκοόλ και του τσιγάρου
- Ισορροπημένη διατροφή

β) Η ισορροπημένη διατροφή μετά την ενηλικίωση μπορεί να επιτευχθεί με την εφαρμογή της μεσογειακής πυραμίδας τροφίμων και των συστάσεών της.