



Home » Здоров'я » Не сидить без діла навіть у 103: жінка пояснила, як зберігає ясний розум

Не сидить без діла навіть у 103: жінка пояснила, як зберігає ясний розум

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 20 Травня 2026, 10:38 — 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

103-річна американка Дороті Вілсон розповіла про звички, які допомагають їй залишатися активною та підтримувати здоров'я. Жінка регулярно займається фізичними вправами, читає, спілкується з людьми та щодня грає у бридж онлайн.

Про це повідомляє [TODAY.com](#).

Дороті Вілсон народилася у 1923 році в американському штаті Массачусетс. Разом із чоловіком Річардом вона прожила до його смерті у 2017 році та виховала чотирьох дітей.

Зараз жінка мешкає у пансіонаті для літніх людей, але продовжує вести активний спосіб життя. Вона самостійно займається щоденними справами, відвідує спортивні заняття та соціальні заходи.

За словами Вілсон, важливо не випадати з ритму життя навіть у дрібницях. Вона зазначає, що щодня сама вдягається та намагається більше рухатися.

Окрему увагу американка приділяє тренуванню мозку. Вона багато читає, переважно ввечері, використовуючи електронну книгу Amazon Kindle.

Також жінка активно спілкується з іншими мешканцями пансіонату та допомагає зустрічати новачків. Вілсон каже, що знайомства й розмови з людьми мають для неї велике значення.

Однією з головних розваг довгожительки залишається бридж. У гру вона грає щотижня офлайн, а також щодня проводить онлайн-партії разом із двома своїми дітьми.

У харчуванні Вілсон віддає перевагу морепродуктам та овочам. За її словами, вона не є вибагливою до їжі та намагається підтримувати енергію організму щоденним збалансованим раціоном.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

довголіття

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

10:38 Не сидить без діла навіть у 103: жінка пояснила, як зберігає ясний розум

10:31 Сонце готує новий удар: магнітна буря може різко посилитися

10:22 Венс жорстко відреагував на ідею віддати Росії іранський уран

10:17 Полотно Джексона Поллока пішло з молотка за \$181 мільйон

10:16 Роботодавець може забрати до 50% зарплати: кого це стосується

09:42 Частина республіканців пішла проти Трампа: Сенат ухвалив несподіване рішення щодо Ірану

09:40 Людина кличе у політику": чоловік Полякової зробив несподівану заяву

09:39 Електронні повістки та нові ТЦК: що може піти не так із реформою мобілізації

09:37 Індія запускає власне виробництво військових літаків

09:35 Путін і Сі заговорили про "закон джунглів": що пролунало на зустрічі в Пекіні

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua