

ŽIJTE DO 90+

Myslíte si, že pít pro zdraví a dlouhověkost je naprosto absurdní?

Vůbec ne a není to záležitost autohypnózy.

Vědci zjistili, že alkohol je jedním ze způsobů, jak se dožít vysokého věku se zdravou myslí a silnou pamětí. Navíc je účinnější než i běžné cvičení!

V 15leté studii nazvané „90+“ tým lékařů pod vedením neuroložky Claudie Kavas a Dr. med. Maria Corrada pozorovali starší lidi a snažili se zjistit, jaký životní styl, zvyky a preference jídla jim pomáhají překonat bariéru dlouhověkosti. Některá zjištění byla neočekávaná.

Alkohol se ukázal jako skutečný elixír dlouhověkosti, pokud je konzumován s mírou.

2 sklenice piva nebo vína denně sníží riziko předčasného úmrtí o 18%, zatímco denní cvičení 15-45 minut jen 3% a zároveň zvyšuje riziko infarktu a mozkové mrtvice o 49%! Na výročním zasedání Americké asociace pro pokrok vědy Kavas poznamenala, že nedokáže vysvětlit důvody tohoto jevu.

Kupodivu, pár kilo navíc dělá rozdíl pro ty, kteří chtějí vidět své praprawnoučata. Riziko (nemluvíme zde o obezitě) je o 3 % nižší, než u jejich štíhlých, hubených vrstevníků.

Káva je dalším elixírem dlouhověkosti. 2 šálky čerstvě uvařeného aromatického nápoje denně snižují pravděpodobnost předčasného úmrtí o 10 %.

Hobby: ti, kteří mají ve stáří nějaký koníček a věnují se mu alespoň 2 hodiny denně, se stávají stoletými o 21 % častěji. Můžete se věnovat tanci, výuce hry na klavír, termonukleární fúzi nebo malování, zpěvu karaoke, cizím africkým jazykům nebo jiným druhům. Užij si to. Hlavní věc je, že to

neděláte jako povinnost, ale s radostí a potěšením, s milými a příjemnými učiteli.

Shrnout:

Pijeme pravidelně sklenku vína (nejlépe suchého červeného) denně (+18%) + přibereme pár kilo navíc (+3%) + pijeme pár šálků kávy denně (+10%) + koníčky (+ 21 %). Celkem: 18+3+10+21 % = 52 % k vašemu věku. Ano, toto je téměř 120 let, které nám odměňuje Všemohoucí! Jako vždy - ON má pravdu! Pití je zábava a ta zábava prodlužuje život není ani pravda, ale axiom!

PRO VŠECHNY, KTERÝM JE 55 A VÍCE, PÁR RAD

Požadované jídlo:

1. Zelenina, ovoce
2. Luštěniny
3. Ořechy
- 4 vejce
5. Ryby, maso (párkrát týdně)
6. Rostlinný olej lisovaný za studena (nerafinovaný)

Musíte zapomenout:

1. Váš věk
2. Vaši minulost
3. Vaše stížnosti

Tři hlavní věci:

1. Vaši přátelé
2. Vaše pozitivní myšlenky
3. Klidný a přívětivý domov.

Základní akce:

1. Vždy se usmívejte a smějte se
2. Dělejte fyzické cvičení. Cvičit, ale svým vlastním tempem
- 3 Trávit více času s přáteli (ne s příbuznými, dětmi nebo vnoučaty, jmenovitě s přáteli v zábavných, hlučných společnostech....)

7 hlavních věcí:

1. S pitím vody nečekejte, až budete mít žízeň. Pijte častěji.
2. Nečekejte, až se budete cítit ospalí.

Dostatek spánku a dostatek spánku.

3. S odpočinkem nečekejte, až budete unavení Často odpočívejte.
4. S lékařskou prohlídkou nečekejte, až budete nemocní, dostavte se na ni pravidelně.
- 5 Nečekej na zázraky, abys věřil Bohu.
6. Nikdy neztrácejte důvěru v sebe sama.
7. Zůstaňte pozitivní a vždy doufejte v lepší zítřky!

*Pošlete tuto zprávu svým 5 přátelům!
Nic sakra se nestane, ale dejte jim vědět
že jsou ti nejpravdivější!!*

Nemohu odolat upřímným slovům:

Zestárli jsme - to je mínus. Ale nejsme staří - to je plus!
My všichni - někteří více, někteří méně - celý život nesli těžký náklad
Jsme důchodci - ano, mínus, ale nevzdáváme se – to je plus!

Radikulitida nám sežrala záda, a jsem na sebe čím dál naštvanější:
Skleróza zasahuje - to je mínus, humor zachraňuje situaci – to je plus!

Bohužel, všechno v minulosti je mínus, ale je na co vzpomínat - to je plus!

Moji přátelé! Přesunul jsem poháry, nebojím se vás ujistit:
Že roky tlačí, je mínus, ještě není večer - to je plus!

Pošlete to všem svým přátelům, kterým je 50, 60 a více...