

ХОТЯ ЧЕЛОВЕКУ ГЕНЕТИЧЕСКИ «ГАРАНТИРОВАННЫ» СТО ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ЖИЗНИ, ОДНАКО НА САМОМ ДЕЛЕ НАШ ВЕК ЗНАЧИТЕЛЬНО КОРОЧЕ. МЕЖДУНАРОДНАЯ ГРУППА ВРАЧЕЙ, ПСИХОЛОГОВ И ДИЕТОЛОГОВ РАЗРАБОТАЛА «ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ», СЛЕДУЯ КОТОРЫМ МЫ СУМЕЕМ НЕСКОЛЬКО ПРОДЛИТЬ И СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ НАШЕ ЗЕМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ

10 ЗАПОВЕДЬ:

Тренируйте головной мозг!

Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки, читайте книги, проводите время с людьми, которые вдохновляют вас. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

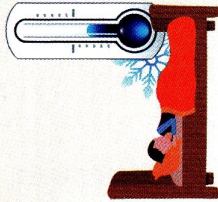
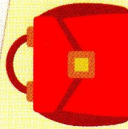


обмениваться мнениями с окружающими. Кто это не делает, подвержен любым заболеваниям, в том числе и онкологическим.

8 ЗАПОВЕДЬ:

Время от времени балуйте себя!

Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не следует тут же думать об экономии. Ориентируйтесь на то, чтобы вам эта вещь действительно нравилась!



7 ЗАПОВЕДЬ:

Спите в прохладной комнате!

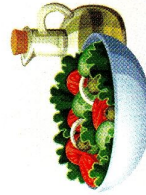
Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

1 ЗАПОВЕДЬ:

Не пере едайте! Вместо подсчета калорий, выбирайте еду, прошедшую минимальную обработку с минимальным количеством ингредиентов. Ориентируйтесь на физическое чувство голода, когда организму действительно нужна еда!

Ешьте не много, но и не слишком мало. Ваша порция должна быть не больше двух ваших ладоней!

У 30-летних женщин первые морщинки появляются позднее, если они регулярно будут употреблять в пищу овощи, зелень, белок и полезные жиры. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, который содержится в моркови и тыкве. После 50 лет полезен селен, содержащийся в рыбе и морепродуктах. Селен способствует снятию стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защищаем сердце и кровеносные сосуды. В любом возрасте основа вашего рациона – растительные продукты, особенно овощи зеленого цвета и зелень в любых количествах.

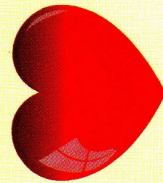


**10 ЗАПОВЕДЕЙ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

3 ЗАПОВЕДЬ:

Попытайтесь найти подходящую для себя работу!

Работа способствует молодости, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость.



4 ЗАПОВЕДЬ:

Найдите себе пару в жизни!

Любовь и нежность являются лучшими средствами против старения. Эти чувства ответственны за выработку в организме эндорфина, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.



5 ЗАПОВЕДЬ:

Имейте на все собственную точку зрения.

Осознано живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

6 ЗАПОВЕДЬ:

Двигайтесь!

Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

