

Как дожить до ста лет?

«Лучший способ предвидеть будущее – изобрести его». Алан Кей.

Как хочется жить долго и счастливо. Как хочется до самой старости не знать болезней и одиночества. Быть веселым, жизнерадостным и активным человеком. Все это возможно, главное необходимо помнить, что для того, чтобы жизнь была полной и яркой, нужно соблюдать **несколько простых правил**.

1. Для того чтобы жизнь была веселее и интереснее, необходимо на некоторые жизненные моменты смотреть с юмором. Помните, что не стоит все принимать близко к сердцу, над некоторыми поступками и действиями можно посмеяться. Относитесь к себе не так самокритично. Чаще улыбайтесь, или нет, даже смейтесь, ведь давно известно, что смех продлевает жизнь.

2. Иногда для успокоения и снятия стресса можно и поплакать. Считается, что те люди, которые стараются сдерживать слезы, чаще болеют и умирают раньше. Считается, что крик тоже помогает в снятии стресса. Если вам хочется покричать, то, пожалуй, нужно это сделать. Таким образом, вы выплеснете из себя все накопившиеся негативные чувства и эмоции.

«Если жизнь не удастся тебе, если ядовитый червь пожирает твое сердце, знай, что удастся смерть». Ф. Ницше.

3. Также стоит отказаться и от вредных привычек. Если вы откажетесь от курения и употребления спиртных напитков, то поверьте, вы сможете продлить себе жизнь, возможно, на несколько десятков лет. Впрочем, иногда можно выпить немного красного вина. Считается, что это вино крайне полезно для сердечно-сосудистой системы. Главное, всегда нужно помнить о том, что этим тоже не стоит злоупотреблять.

4. Старайтесь каждое утро делать физические упражнения. Ведь давно известно, что движение – это жизнь. Делая гимнастику, вы можете избавиться от лишнего веса.

Таким образом, вы убиваете двух зайцев: заряжаетесь энергией, радостью, хорошим настроением и избавляетесь от лишних килограммов, которые отрицательно влияют не только на настроение, но и на ваше здоровье. К сожалению, именно лишний вес является причиной множества заболеваний. Люди, страдающие ожирением должны помнить, что от количества лишних килограммов зависит состояние их сосудов и т.д. К тому же люди, страдающие ожирением, подвергают себя риску заболеть диабетом.

5. Для того чтобы чувствовать себя хорошо, стоит делать зарядку не только для тела, но и для мозга. Чаще гадайте кроссворды, читайте умные книги, пишите стихи, рисуйте, играйте в шахматы, творите, ведь только так вы поддержите в форме свою память, а значит ясность ума.

6. В пищу употребляйте больше овощей и фруктов. Например, очень полезны капуста, морковь, яблоки, персики, клубника, а также сухофрукты и грецкие орехи.

7. А самое главное, любите друг друга. Это благотворно влияет на весь организм в целом. Любовь действует на организм как омолаживающее и замедляющее старение «средство».

8. Давно известно, что удовольствие тоже продлевает жизнь. Найдите себе дело или увлечение, которое будет вас радовать. Недавно в одной газете прочла, что, даже почесываясь, человек испытывает удовольствие и тем самым тоже продлевает жизнь. Что ж, если и этот метод хорош для того, чтобы дожить до ста лет, почему бы не доставить себе удовольствие?

Подводя итог, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что все перечисленное выше – это лишь несколько советов, продлевающих жизнь. Главное: любите себя, любите жизнь, любите все, что вас окружает! Цените и берегите тех, кто рядом с вами. Улыбайтесь, смотрите на мир веселее, дарите подарки, цветы, говорите комплименты любимым людям. Иными словами, творите добро, и оно будет продлевать жизнь не только вам, но и вашим близким.

Говоря о жизни и о времени, хочется только еще добавить слова Н. Казандзакиса:
«Время не поле – его не измеришь шагами, и не море – его не измеришь стадиями, мера

Как дожить до ста лет

Автор: admin

22.08.2013 22:36 -

ему – биение сердца человеческого».

Так что пусть оно стучит как можно дольше, а для этого заботьтесь о себе любимом.

Автор - **Татьяна Маркинова**

[Источник](#)