

## Τρόποι για να φτάσετε τα 100!

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε πως οι κακές συνήθειες-όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η καθιστική ζωή και το να μην τρώμε φρούτα και λαχανικά- όχι μόνο μειώνουν το προσδόκιμο όριο διαβίωσης αλλά μας «γερνούν» έως και 12 επιπλέον χρόνια... Ωστόσο, ευτυχώς μπορούμε να υιοθετήσουμε τις ακόλουθες 9 συνήθειες και να... ξαναγιώσουμε ανεξάρτητα από την ηλικία μας.



[\(περισσότερα...\)](#)