

Αυτή είναι η «μαγική» και πολύ απλή συνταγή για να φθάσει κανείς τα 100

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όχι μόνο τα γονίδια αλλά και η καλή υγεία, είναι σύμφωνα με τους επιστήμονες, οι δύο παράγοντες που συμβάλλουν καθοριστικά στη μακροζωία. Μάλιστα, υπάρχουν κάποιοι τρόποι μέσω των οποίων η διαδικασία της φθοράς μπορεί να επιβραδυνθεί.

Σύμφωνα με το [faysbook](#) αν κάποιος έχει σαν στόχο να φθάσει τα 100 θα πρέπει να ξεχάσει κακές συνήθειες όπως το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, την καθιστική ζωή και την υπερφαγία. Επίσης, θα πρέπει να απαλείψει από την καθημερινότητα του το άγχος, τον ανεξέλεγκτο θυμό, αλλά και συναισθήματα μνησικακακίας και φθόνου.

Παράλληλα, στην επίτευξη του στόχου βοηθούν η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής και η άσκηση όχι μόνο του σώματος αλλά και του μυαλού.

Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Με την κοινωνικότητα, την ανάπτυξη ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων.

Επιπλέον, το γέλιο και η συναισθηματική πληρότητα που προσφέρουν οι σημαντικές σχέσεις, η προσφορά στο κοινωνικό σύνολο και οι θετικές σκέψεις αυξάνουν την ενέργεια και λειτουργούν σαν προστατευτική ασπίδα για την ψυχοσωματική μας υγεία.

Πηγή:iefimerida.gr