

Dez Lembretes Para Se Viver Mais

Em primeiro lugar, mexa-se, pois quando se está acima do peso, fazer exercícios é tão importante, quanto comer menos.

Além disso, os exercícios estimulam a circulação do sangue, mantendo assim os vasos limpos e saudáveis.

O médico holandês, Joop Stork, de 70 anos, usa seu próprio corpo para fazer experiências, ele diz que come sanduíche feito com pão integral, bebe muito poucas bebidas alcoólicas e, além disso, é jogador fanático de tênis e não adoece nunca.

Segundo ele o outro item é divertir-se, isto é, viver a vida com toda a sua plenitude, com divertimentos que realmente façam você feliz.

Segundo suas pesquisas ele diz que a cada dia que se passe sem rir, perde-se um pouco do tempo que poderíamos ter de vida.

O terceiro item é que se dêem alimentos saudáveis para os nossos filhos, pois desde a amamentação já estamos formando a saúde do ser humano, portanto quando a criança para de mamar, devemos começar com alimentação bem balanceada, para que ela desde cedo acostume-se com esses sabores e os leve para toda a vida.

O quarto item é que não se deve fazer dieta e sim comer de tudo com muita moderação suficiente para termos energia necessária.

Devemos pensar muito quando vamos comer para não consumirmos fast food, doces salgadinhos e refrigerantes que não passam de calorias inúteis, que só vão prejudicar nossa saúde.

Quinto item é não parar de estudar, ou escrever, ler, enfim esteja sempre atualizado e não fique para trás, pois as pessoas mais inteligentes são as que conseguem viver por mais tempo com saúde.

Sexto lugar é um grande problema, a vida nas cidades grandes, pois não são todas as pessoas que tem outras opções e ficam vivendo nelas, com poluição sonora e ar impuro. Segundo pesquisas, equivale a três cigarros por dia.

Sétimo lugar é obviamente não fumar, para não contaminar ainda mais os nossos pulmões. Dr. Stork, diz que em oitavo lugar ele coloca o álcool, que apesar de um pouquinho até fazer bem, muito, faz um mal enorme para a saúde.

O nono item é não fugir do médico, porque ele é nosso amigo e quer nos ver bem. Procure fazer visitas anualmente mesmo sem sentir nada, pois exames antecipados, muitas vezes podem salvar a sua vida.

O décimo é um alerta importante, não tome remédio sem receita médica, pois eles podem afetar seus rins ou outro órgão qualquer do seu organismo.

Para saber mais acesse o blog [Cenaless](#) Funcioa.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/dez-lembretes-para-se-viver-mais-1>