

10 MANDAMENTOS DA LONGEVIDADE

1. Tenha uma atitude positiva na vida e em relação à idade:

Não considere sua idade uma limitação. A maneira como uma pessoa se posiciona com relação ao envelhecimento é a chave para a sua capacidade de desenvolver-se. Frequentemente, pessoas mais velhas têm oportunidades e possibilidades vantajosas que podem não ter tido quando mais jovens.

2. Conheça e utilize bem o seu potencial genético:

A grande maioria das pessoas têm genes que lhes permitem viver pelo menos 85 anos. Tire vantagens desses genes, não os frustrar. Práticas de boa saúde o ajudarão a compensar pelo menos algumas das diferenças genéticas entre você e os centenários e a maximizar a porção da sua vida sem doença.

3. Mexa-se; seu corpo precisa de exercícios:

Coloque como prioridade manter o peso adequado e um bom preparo físico. A longo prazo é a estratégia mais eficaz para quem quer se tornar um centenário. Para todas as idades, o treinamento de resistência se torna cada vez mais importante na manutenção da força e dos músculos. Além disso, o tecido muscular aumenta a queima de gordura. A prática de exercício reduz o risco de doenças do coração e aumenta acentuadamente o bem-estar.

4. Use seu cérebro:

Crie novos desafios. Mantenha sua mente em funcionamento, com novas e diferentes atividades para exercitar as diversas partes do cérebro. Tire vantagem de oportunidades e possibilidades que podem não ter existido antes, tais como uma segunda carreira, atividades voluntárias, instrução musical, cursos variados, escrever ou viajar.

5. Tenha uma alimentação saudável:

Enfatize as frutas e vegetais (legumes, verduras e grãos) na sua alimentação e diminua o consumo de carne, gorduras saturadas e hidrogenadas e doces. Coma moderadamente para evitar a obesidade. Se necessário, suplemente sua alimentação com os anti-oxidantes vitamina e e selênio.

6. Livre-se do estresse:

Aprenda a lidar com ele. A vivacidade do seu cérebro e sua longevidade vão depender de quão bem você administra suas tensões. Aprenda a relaxar e a viver em paz. Bom humor, meditação, tai chi, ioga, exercícios, dança, contato com a natureza e otimismo são algumas das maneiras de minimizar o estresse.

7. Eleve-se fazendo algo de bom para os outros:

Dedique-se a dar uma contribuição à sociedade. Sinta que está fazendo algo positivo para a coletividade em alguma atividade sua.

8. Nunca se aposente:

Mude de carreira, faça alguma coisa diferente, "curta" a vida, mas nunca se aposente. Continue a fazer planos e a se empenhar para realizá-los. Não abra mão de seus sonhos. Se necessário modifique-os, adaptando-os a uma nova realidade, mas não desista deles.

9. Mantenha viva a sua espiritualidade:

A conexão com o Espiritual faz parte da essência humana. As pesquisas têm demonstrado que vive mais e melhor quem ora, quem tem uma religião ou vive uma vida orientada pelo sentimento de que existe algo que transcende a vida.

10. Aprenda a perdoar:

Aprenda a ser tolerante para com o próximo. Todos temos defeitos, problemas e dificuldades. Abra seu coração para o amor, para as pessoas e para a vida. Lembre-se o amor é que é o destino verdadeiro... Mais vale quem a amar madruga do que quem outro verbo conjuga.

"Um dia, depois de dominarmos os ventos, as ondas, as marés e a gravidade, vamos dominar por Deus as energias do amor. E, então, pela segunda vez na história da humanidade, o homem terá descoberto o fogo." (Teilhard Chardin)