



Consejos para Vivir

Independientemente del tipo de vida que llevemos una verdad si es clara: ¡Nadie se quiere morir! Cada cumpleaños la frase "¡Y que cumpla muchos más!" es de las más comunes en escuchar. ¿Qué es necesario para prolongar nuestra vida? Si bien es cierto que nuestra vida está en manos del Creador, también es cierto que es nuestra responsabilidad el administrarla correctamente para realizar todas las funciones y el propósito para el cual hemos sido creados. Vea a continuación una serie de consejos prácticos para mejorar su estilo de vida:

Alimentación. Una dieta de 1500 calorías es beneficiosa para la salud y ayuda envejecer más lentamente. Moderación en las comidas y consumir menos calorías de las recomendadas propicia una vida más larga. En la dieta se deben incluir alimentos frutas y verduras de colores vivos y cereales integrales. Pescado preferible al consumo de carne. Un vaso de vino tinto en las comidas también es muy recomendable.

Actividad física. Hacer ejercicio físico de acuerdo con la edad: caminar, subir escaleras, ganar, hacer ejercicios sencillos, jugar al golf, práctica de yoga acorde con la edad, etc. contribuyen a mejorar la sensación de bienestar y casi todos los indicadores de salud, sobre todo los relacionados con el sistema cardiorrespiratorio.

Reír y pensar de forma optimista. Es fundamental tener la mente ocupada en pensamientos positivos. La mente ejerce un papel determinante en el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Actividad mental. Para una vida longeva es fundamental mantener una memoria activa favorecida con el desarrollo de actividades intelectuales y trabajos que ejerciten la curiosidad y la actividad mental. Leer, estudiar, realizar ejercicios intelectuales trabajos mentales impide que se atrofie la memoria.

Combatir el estrés. Sigue los consejos para . Científicos han demostrado recientemente la estrecha relación entre envejecimiento y estrés.

Respiración, relajación, balnearioterapia. Cuidar la respiración integral y especialmente la respiración abdominal. Llevar a cabo prácticas de relajación frecuentemente. Favorecer el contacto con el agua a través de baños, hidroterapia y y otras actividades.

Vida familiar y social. Cuidar de forma equilibrada las relaciones familiares y sociales. Fomentando un espíritu positivo y de sincero interés en beneficio de terceras personas. Solucionar problemas de índole familiar