

LOMA LINDA "BLUE ZONE" LIFESTYLE



NOT
SMOKING



NOT DRINKING ALCOHOL
OR CAFFEINE



REGULAR
EXERCISE



BEING A
HEALTHY WEIGHT



EAT A MORE
PLANT BASED DIET,
NUTS, ETC.

Salute e longevità le 5 regole primarie da migliorare

Sappiamo tutti che la vita di ognuno di noi si sviluppa sulla base delle esperienze e del nostro stile di vita, e queste influenzano enormemente il nostro livello sia fisico sia mentale e la salute nel suo complesso.

Le cinque regole di salute e longevità sono abbastanza comuni, nulla che si possa considerare una scoperta recente e quindi non sorprende più di tanto sapere quali sono, il punto comunque non è questo, ma evidenziare che queste regole andrebbero seguite tutte insieme per una buona condizione fisica e salutare.

Vediamo le 5 regole per salute e longevità

- Non fumare
- Non bere alcolici né caffeina
- Fare esercizi regolarmente
- Mantenere un peso forma
- Mangiare più verdure e frutta anche secca ecc ...

Ora nulla di sconvolgente, tutti sappiamo che queste cose fanno male o bene secondo quale consideriamo.

Tuttavia queste cinque regole accettate e promosse dalla medicina ufficiale, sono solo parte di un programma che secondo altri studi dovrebbe essere più ampio e più rigido, queste cinque regole sono la base sulla quale implementare le altre.

In tema di salute e longevità “mangiare più verdure” non è un messaggio efficace, poiché può essere interpretato erroneamente e quindi non essere compreso fino in fondo.

Le regole ottimali dovrebbero essere queste:

- Non fumare
- Non bere alcolici, caffeina, **bevande zuccherate e gassate**
- Fare esercizi regolarmente **tutti i giorni**
- Mantenere un peso forma
- Mangiare **solo vegetali in prevalenza crudi**, frutta anche secca ecc ...

Ecco queste cinque regole un po' più rigide sicuramente, non sono solo alla base della buona salute e longevità, ma sono a tutti gli effetti, un elisir di lunga vita, per molti comunque difficile da mettere in pratica, ed è facilmente

comprensibile, viste le “trappole” alimentari che ogni giorno dobbiamo evitare.

Si può fare, ed è la sola via per avere una vita sana, lunga e felice!