

## Μετρήστε την πραγματική σας ηλικία -Τεστ αποκαλύπτει πόσο γηρασμένο είναι το σώμα μας

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια από τις πιο συνηθισμένες απαντήσεις που θα πάρει κάποιος αν ρωτήσει την ηλικία, ειδικά μιας γυναίκας, είναι το «είμαι όσο φαίνομαι». Οσο ελλιπής και να είναι αυτή η απάντηση, μερικές φορές μπορεί να είναι και η ακριβέστερη όλων. Ο λόγος είναι απλός. Δεν έχει σημασία μόνο το πόσα χρόνια έχουν περάσει από τη στιγμή που πρωτοείδε κάποιος το φως, αλλά και το ποια είναι η καθημερινότητα του όλα αυτά τα χρόνια. Γιατί προφανώς και έχει μεγάλη διαφορά η κατάσταση του σώματος ενός επαγγελματία αθλητή, με αυτή ενός φανατικού καπνιστή.

Ενας νέος μετρητής, μπορεί να σταθμίσει όλες τις καθημερινές συνήθειες που επηρεάζουν την... το σώμα μας και έτσι να μας αποκαλύψει ποια είναι η πραγματική του ηλικία. Το πρόγραμμα περιέχει επτά απλά βήματα και στο καθένα από αυτά ρωτάει διαφορετικές πληροφορίες για τη ζωή μας. Αφού μάθει για το πόσο αθλούμαστε, αν καπνίζουμε, αν πίνουμε πολύ αλλά και ποιες είναι οι διατροφικές μας συνήθειες, μας παρουσιάζει την πραγματική ηλικία του σώματος μας, όπως αυτό την έχει υπολογίσει.

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)