



Ποιές

είναι, αυτές οι 8 συνήθειες που θα σας δώσουν το συγκριτικό προβάδισμα στην παραμονή σας στο μάταιο τούτο κόσμο;

Η συνταγή της μακροζωίας δεν είναι κάποιο μυστικό καλά κρυμμένο σε ένα σεντούκι θαμμένο στα βαθύτερα βάθη του ωκεανού.

Η μακροζωία είναι μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας σήμερα, όπως είναι το ένα ποτήρι κρασί, η μαύρη σοκολάτα, τα Ωμέγα-3 λιπαρά και η καλή διάθεση.

Ποιες είναι, λοιπόν, αυτές οι 8 συνήθειες που θα σας δώσουν το συγκριτικό προβάδισμα στην παραμονή σας στο μάταιο τούτο κόσμο;

Φάτε σούσι

Οι γυναίκες της Ιαπωνίας έχουν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής στον κόσμο και οι ειδικοί αποδίδουν αυτό το πλεονέκτημα στις διατροφικές τους συνήθειες. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση υψηλών επιπέδων Ω-3 λιπαρών οξέων συνδέεται με χαμηλότερο ρίσκο οιωνδήποτε προβλημάτων υγείας και θανάτου από αυτά.

Παραδοθείτε σε (λίγη) σοκολάτα

Η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας, δυο φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με σχετικές έρευνες, μειώνει το ρίσκο καρδιαγγειακών θεμάτων.

Χαρείτε

Οι άνθρωποι που χαίρονται τη ζωή και διατηρούν τη διάθεσή τους σε υψηλά επίπεδα έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν περισσότερο από άτομα με χειρότερη και κακή, γενικά, διάθεση. Αν δεν πιστεύετε στις θεωρίες περί θετικής σκέψης, θα πειστείτε από τα χαμηλά επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνης τους άγχους) και τη χαμηλή πίεση (χαμηλότερο ρίσκο προβλημάτων στην καρδιά) που καταγράφονται στα άτομα με θετική προδιάθεση απέναντι στη ζωή.

Επενδύστε στους ξηρούς καρπούς

Όσοι τρώνε πολλούς ξηρούς καρπούς, ρίχνουν το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων στην καρδιά, διαβήτη, νοσημάτων των πνευμόνων, καρκίνου και γενικά κάνουν πολύ καλό στον οργανισμό και τον εαυτό τους. Αν θέλετε αριθμούς, όσοι τρώνε ξηρούς καρπούς έχουν 20% περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης.

Κόψτε το κάπνισμα

Είναι αναμενόμενο κομμάτι της λίστας, αλλά δεδομένου ότι πολλοί είναι εκείνοι που επιμένουν να το κάνουν, αξίζει την επανάληψη. Ένα νούμερο, ακόμα, που ίσως δεν γνωρίζετε και θα σας δώσει την αφορμή για να το κόψετε, ακόμα και μετά από πολλά χρόνια εθισμού, είναι ότι οι γυναίκες που το κόβουν πριν τα 40, κερδίζουν μια δεκαετία ζωής, συγκριτικά με εκείνες που το κόβουν πολύ αργότερα.

Σηκωθείτε όρθιοι

Το να κάθεστε όλη μέρα μπροστά από έναν υπολογιστή, κάνει καλό στην επαγγελματική σας επιτυχία, αλλά δεν κάνει καλό στο σώμα σας. Οι έρευνες δείχνουν πως οι γυναίκες που περνούν καθισμένες, περισσότερες από 6 ώρες την ημέρα, έχουν 40% αυξημένες πιθανότητες να πεθάνουν από οποιαδήποτε αιτία, από εκείνες που φροντίζουν να σηκώνονται τακτικά, ασχέτως της γενικής φυσικής τους κατάστασης.

Πιείτε ένα ποτηράκι

Πιείτε ΕΝΑ ποτηράκι κρασί και θα αυξήσετε το χρόνο ζωής σας σε αυτή τη γη. Διατηρείστε, ωστόσο, το μέτρο και την ποσότητα στο ένα ποτηράκι την ημέρα, γιατί τα πολλά ποτηράκια έχουν αντίθετα αποτελέσματα.

Κινηθείτε

Η καθημερινή άσκηση, διατηρεί τη φυσική σας κατάσταση σε καλά επίπεδα, απελευθερώνει ενδορφίνες που κάνουν καλό σε πολλά επίπεδα και, σύμφωνα, με

σχετική έρευνα συμβάλει και στη μακροβιότητα.

Πηγή: clickatlife.gr