

les 7 astuces pour rester jeune et en pleine forme plus longtemps

Qui d'entre nous n'a jamais rêvé de rester jeune et en pleine forme ?

Oui, nous souhaitons tous trouver la Fontaine de Jouvence.

Tout le monde est préoccupé par le fait de vieillir. On est en quête de solution pour trouver l'éternelle jeunesse. Tout y passe, en passant par les cosmétiques, un détour chez le chirurgien esthétique... Et maintenant, la toute dernière découverte de cette lignée, le secret du génome humain ou, plus particulièrement, du gène responsable de notre processus de vieillissement.

Dans presque le monde entier, on tente, à tout prix, de retarder les angoisses du vieillissement, on ne veut plus vieillir. Cheveux gris et « pattes d'oie » n'ont qu'à bien se tenir !

Tout le monde veut le secret pour rester jeunes !

Mais revenons à la réalité, vieillir est un processus inévitable et personne ne peut rester jeune éternellement ou se transformer d'un moment à l'autre... Mais il y a quelques actions que vous pouvez entreprendre qui ralentiront le processus de vieillissement sans avoir à prendre de mesures radicales.

Si vous entreprenez ces actions faciles et les appliquez dans votre vie, vous paraîtrez plus jeune et vous sentirez plus jeune beaucoup plus longtemps.

Voici les 7 meilleurs secrets pour paraître plus jeune et vous sentir plus jeune :

1. Choisissez les aliments anti vieillissement.

Les fruits et les légumes sont vos meilleurs alliés.

Manger les de préférence crus et frais, essayez de les varier chaque jour. Les couleurs ont leur importance, une couleur différente veut dire une source de vitamines différentes, ce dont vous avez besoin si vous voulez garder un aspect jeune !

- Les fruits et les légumes crus ont le pouvoir d'éliminer les toxines de votre corps.

2. Pourquoi le corps à besoin de mouvement pour vivre vieux et en bonne santé.

« L'oisiveté contribue à accélérer le vieillissement. » Il est donc essentiel de faire de l'exercice et de bouger si l'on veut conserver sa force musculaire, sa souplesse, son énergie et sa vitalité.

Votre corps et votre esprit ont besoin d'exercice. Ceci ne signifie pas que vous devez soulever des haltères ou courir des kilomètres tous les jours. Rester actif, faites une promenade quotidienne, dansez, faites votre ménage, ou en fait quoi que ce soit qui fasse bouger votre corps !

- La clef pour rester jeune et garder un cœur sain : bouger.

3. Les dangers de la consommation d'alcool.

Bien que l'alcool ait le pouvoir de vous faire sentir bien, il déshydrate votre corps et endommage votre foie. Votre foie a pour rôle de désintoxiquer votre corps. Donc si vous souhaitez rester jeune, ne buvez pas ou bien limitez ce que vous buvez.

- Un verre de vin rouge à l'occasion vous apporte des nutriments qui protègent des crises cardiaques. Donc si vous voulez boire de temps en temps, Restez-en au vin rouge.

4. Le tabac, première cause de mortalité par cancer et maladie cardiovasculaire.

Tout le monde sait que fumer est une des principales causes du cancer des poumons et bien d'autres maladies. Si vous êtes fumeur, il est

nécessaire de cesser tout de suite, si vous voulez vivre une vie longue et saine. Vous devez arrêter de fumer avant qu'il ne soit trop tard.

- N'arrêtez pas tout seul.

Joignez un groupe de soutien dans votre communauté locale ou en ligne, vous aurez plus de chance de réussir.

Faites –vous aider, c'est le secret pour réussir

5. Evitez les expositions prolongées au soleil.

Oui, le bronzage vous favorise, vous donne bonne mine, mais à la longue il dessèche votre peau et la ride. Ce qui vous fait paraître plus âgé. Si cela ne vous décourage pas de vous exposer trop longtemps au soleil, n'oubliez pas également que des expositions prolongées au soleil sont la cause de cancer de la peau.

- Arrêtez le vieillissement de votre peau en évitant les expositions prolongées au soleil. Soyez fier de votre teint et consolez vous en vous disant que lorsque vous serez plus vieux vous paraîtrez meilleur que ceux qui se font bronzer régulièrement !

6. Mangez plus de légumes et moins de viande

Les spécialistes de la santé ont des points de vues très différents en ce qui concerne la viande rouge, est-elle bonne ou mauvaise pour la santé ? Cependant, selon des études les personnes qui ont arrêté la consommation de viande rouge se sentent mieux en comparaison aux personnes qui en mangent régulièrement. Si vous ne pouvez pas vous en passer, essayer donc de la limiter dans votre alimentation. Ceci ralentira le vieillissement de votre corps.

- En mangeant moins de viande vous baisserez votre cholestérol et diminuerez le risque de développer des maladies cardio-vasculaire ainsi que le diabète.

7. Gérer votre stress

De nos jours tout le monde souffre de stress et de la pression quotidienne. Vous avez besoin d'arrêter et respirer de temps en temps. C'est un fait que le stress ajoute des années à votre apparence. Oui, il est vrai qu'une vie libre de stress n'existe pratiquement pas ou presque pas de nos jours ; mais vous aurez besoin d'apprendre à le contrôler si vous voulez paraître et rester jeune très longtemps

- Une façon simple de réduire le stress est de vous garder chaque jour un moment bien à vous et de vous détendre avec les amis ou la famille.

La vie est un cadeau que nous devons chérir tous les jours de notre existence sur la terre. Si vous voulez rester jeune très longtemps, appliquez ces 7 règles dans votre vie quotidienne. Elles vous aideront à ralentir le processus du vieillissement.

About the Author

Ghislaine <http://longue-vie.info> Inscrivez-vous maintenant aux Conseils Gratuits Pour Vivre 100 et plus... <http://www.longue-vie.info>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)