



IMMERSION AMRITA

INVERSER LES RAVAGES DU
VIEILLISSEMENT

INTRODUCTION

CHAPITRE 1 : LA VÉRITÉ SUR LE VIEILLISSEMENT.

CHAPITRE 2 : MAINTENIR "LA MACHINE PARFAITE"..

CHAPITRE 3 : ALIGNER VOTRE CERVEAU ET VOTRE CORPS...

CHAPITRE 4 : SURMONTER LES OBSTACLES..

CHAPITRE 5 : VOTRE NOUVELLE IDENTITÉ EN BONNE SANTÉ...

CHAPITRE 6 : LE VÉRITABLE BUT DE NOS CORPS.

CHAPITRE 7 : SE CONDITIONNER POUR LE SUCCÈS

CHAPITRE 8 : LE PRINCIPE DE LA PASSION.

CHAPITRE 9 : VOTRE MACHINE VIVANTE...

CHAPITRE 10 : BONNE CIRCULATION, BONNE SANTÉ...

CHAPITRE 11 : SANTÉ ET BONHEUR..

CHAPITRE 12 : LE LONG TERME.

CHAPITRE 13 : METTRE EN MARCHÉ...

CHAPITRE 14 : LES « PARAMÈTRES D'EXERCICE » DE VOTRE CORPS.

CHAPITRE 15 : AIDER TON CŒUR..

CHAPITRE 16 : PENSER POSITIVEMENT

CHAPITRE 17 : ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

CHAPITRE 18 : LE POUVOIR DES SQUATS.

CHAPITRE 19 : RETROUVER VOTRE LUMINOSITÉ DE JEUNESSE..

CHAPITRE 20 : PLUS DE "RÉGIME"...

CHAPITRE 21 : SUIVRE VOS PROGRÈS.

CHAPITRE 22 : ENVOYER DES SIGNAUX ANTI- ÂGE..

CHAPITRE 23 : LE MEILLEUR AMI DE L'HOMME

CHAPITRE 24 : CONNEXIONS ÉMOTIONNELLES.

CHAPITRE 25 : LA VALEUR DES AMITIÉS.

CHAPITRE 26 : LAISSEZ ENTRER LE SOLEIL.

CHAPITRE 27 : SE LIBÉRER.

CHAPITRE 28 : DORMEZ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ.

CHAPITRE 29 : CONCLUSION

Quand j'étais plus jeune, je travaillais comme médecin bénévole dans une ambulance, j'étais ambulancier. Il m'a fallu près de six mois d'entraînement hebdomadaire, mais je rêvais de rendre le monde meilleur.

J'étais rempli de l'innocence de la jeunesse, je pensais que je pouvais être comme le petit garçon qui retenait l'océan en enfonçant son doigt dans une fissure du mur... comme si mon petit geste pouvait faire une grande différence.

J'ai eu quelques-uns des étranges compteurs de ma vie à l'époque. J'ai vu beaucoup de choses insensées pendant mes quarts de bénévolat, mais une en particulier m'a vraiment époustoufflé.

Cela s'est produit lors d'un voyage pour aider quelqu'un dans une « communauté de retraités ». Nous étions là pour récupérer un homme qui avait l'air d'avoir 80 ans. Mais il s'est avéré qu'il avait la quarantaine et qu'il vivait déjà dans une maison de retraite ! Il ne prenait pas soin de son corps, et cela l'épuisait si tôt. Il était massivement en surpoids et non plus capable de prendre soin de lui-même.

C'était il y a vingt ans. Pour autant que je sache, il est y habite encore aujourd'hui. Mais très probablement, compte tenu de la l'état dans lequel il était quand je l'ai rencontré, il n'est plus vivant du tout.

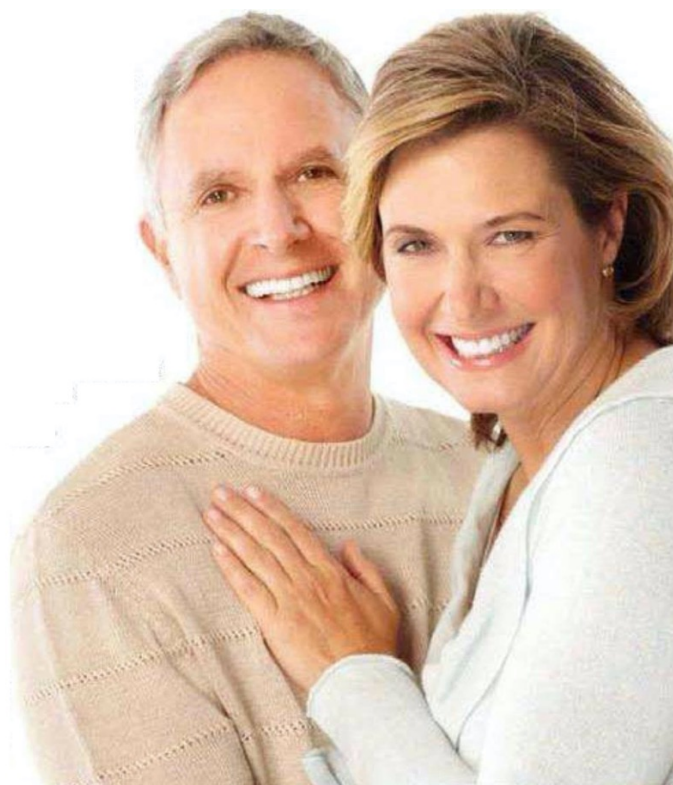
Nous vivons dans une société où nous considérons les personnes âgées comme "faibles" et "faibles". Nous parlons de leur ouïe et de leur esprit qui donnent

Il y a cette idée que le vieillissement est une force inévitable et que nos corps commencent à s'effondrer dès que nous atteignons la quarantaine. Ou cinquante. Ou soixante.

On nous apprend à croire que nous "picons" jeunes. et puis nous devons vivre de plus en plus lentement. plus. des vies douloureuses et malsaines jusqu'à notre mort.

Mais la vérité est que vous pouvez être en très bonne santé jusqu'à soixante- dix ou quatre-vingts ans. Vous pouvez soulever des poids. jouez avec vos enfants ou vos petits- enfants et profitez de presque toutes les formes d'exercices ou d'activités que vous aimez pendant très longtemps.

Mais nous avons construit une société qui mène les gens sur le chemin de la douleur. Et si vous ne vous souciez pas de votre corps. si vous ne faites pas attention à votre esprit si vous mangez mal, restez assis toute la journée et ne faites pas d'exercice. votre corps s'effondre bien plus tôt que nécessaire.



Nous faisons beaucoup d'excuses parce que nous voulons que la vie soit facile
Regardez comment la profession médicale traite nos problèmes vous vous tombez malade, vous prenez des pilules, vous vous « améliorez ». Ou peut-être vous faites opérer. Tu continues juste à bouger

Mais personne ne parle jamais de POURQUOI nous tombons malade si souvent!
Quels sont les vrais comportements qui peuvent vous empêcher de cabinet du médecin (ou sur la table du chirurgien)
aussi longtemps que possible?

Il y a tellement de livres sur les régimes à la mode et tendances en matière de santé et d'exercice, mais quatre-vingt-quinze pour cent des régimes échouent Parce qu'ils sont des ordures!

Ce n'est pas un livre sur les régimes, ni sur les solutions rapides. C'est un livre sur la façon d'être en meilleure forme que vous ne l'auriez jamais cru possible.

C'est un livre sur la façon de retomber amoureux de la vie. C'est un livre sur l'espoir.

Dans ce livre, vous allez apprendre comment inverser les effets du vieillissement, en vous concentrant sur la façon dont notre corps a été conçu par l'évolution.

Plus nous nous rapprochons d'un mode de vie optimal, c'est-à-dire en phase avec la façon dont notre corps a été conçu pour survivre et se développer, plus notre vie s'améliore et se prolonge.

Nous allons parler de certaines des excuses et des obstacles qui nous font trébucher dans la vie, et comment les surmonter.

Vous comprendrez enfin la bonne façon d'aborder le fitness, la salle de sport et le sport, afin de mettre en place un régime qui vous plaise réellement.

La circulation est si importante, c'est la clé de la cohésion de votre corps. C'est comme le "système routier" par lequel l'énergie circule pour faire fonctionner votre corps.

De meilleures routes conduisent à plus d'énergie.

De plus, vous allez enfin savoir comment prévenir la perte de masse osseuse et de masse musculaire, comment maintenir votre cœur en condition optimale...

Comment faire de la musculation de la bonne façon...

Et comment éviter de faire partie des personnes âgées qui tombent toujours.
Vieillir ne signifie pas non plus devenir "laid". Nous parlerons des moyens de garder une belle apparence jusqu'au crépuscule de votre vie !

Et bien sûr, nous parlerons aussi un peu de régime alimentaire, mais cette partie est si facile que vous pourriez l'écrire sur une serviette de cocktail.

Nous allons même parler de l'importance de ramener le plaisir, le jeu et l'amitié dans votre vie. Se faire des amis sera si facile quand vous arriverez à la fin de ce livre.

Chaque mot ici a un seul but

Vous aider à vivre plus longtemps et à profiter davantage de chaque instant !



La pensée standard sur le vieillissement et la vie est que l'on atteint son apogée physique dans la trentaine. Certains diraient que cet "apogée" se produit même plus tôt, dès 18 ans.

Vous êtes en bonne santé, vous pouvez courir partout et vous ne tombez pas souvent malade.

Mais ensuite... votre corps commence à ralentir. D'abord, vous ne pouvez plus courir, puis vous ne pouvez plus faire de jogging. Avec le temps, même marcher devient un défi.

Combien de personnes avez-vous vu circuler sur ces scooters motorisés de nos jours ? Je vois des publicités après des publicités pour eux.

Et les gens qui les conduisent sont de plus en plus jeunes.

Les gens ont des centaines de kilos en trop et nous avons mis au point une machine qui leur permet de conserver ce style de vie !

C'est la direction que nous voulons prendre.

Dans notre culture, on s'attend à ce que vous mouriez, ou du moins à ce que vous ayez l'air de mourir, lorsque vous atteignez 70 ans...

Et pourtant, nous voyons parfois des hommes et des femmes de plus de 70 ans qui vont à l'encontre de toutes ces tendances.

Ils courent des marathons, participent à des compétitions Iron Man. Iron Man. Pratiquent des sports que nous pensons que notre corps ne peut pas supporter pendant les années d'or.

Mais ils sont rares. Sinon, les gens meurent de plus en plus jeunes de nos jours La durée de vie devient plus courte, pas plus longue, pour pour la plupart d'entre nous.

Voulez-vous prendre vingt ou plus de pilules par jour ?

Si vous oubliez une seule pilule, vous pouvez mourir...

J'ai suivi ce régime, et c'est... terrible Vous commencez à vous sentir comme un prisonnier dans ton propre corps. C'est une façon complètement inutile de vivre.

Si vous lisez ce livre, c'est que je connais un fait CRUCIAL vous concernant.

fait CRUCIAL sur vousVous voulez vivre une longue et saine vie

Vous n'avez pas à mourir jeune, et vous n'avez pas à souffrir pendant que votre corps commence à se "décomposer" rapidement à partir d'un certain âge.

Vous pouvez minimiser vos risques de crise cardiaque, de cancer et de la plupart des autres maladies qui nous tuent en masse.
en masse.

La plupart des risques de maladie peuvent être réduits à un niveau si bas que c'en est presque étonnant.

Vous n'êtes pas obligé d'aggraver votre santé chaque jour de votre vie, alors que vous descendez la colline vers votre tombe.

Avez-vous pensé à ce moment où vous êtes "au-dessus de la colline" ? Nous travaillons notre chemin dans la vie, et puis

quand nous arrivons au sommet, nous commençons à descendre la colline. Mais quand exactement atteignons-nous le sommet de cette colline ?

Je parie que la plupart d'entre vous pensent que c'est quelque part entre 40 et 60 ans. Mais en réalité, vous ne devriez pas l'atteindre avant d'avoir dépassé les 80 ans.

de 80 ans. C'est ainsi que nos corps ont été conçus.

Mais maintenant, nous vieillissons de la manière la plus déprimante qui soit. De plus en plus en mauvaise santé.

de plus en plus de visites chez le médecin de crises cardiaques d'accidents vasculaires cérébraux de cancer

Nous prenons des pilules et dépendons des autres pour prendre soin de nous et nous maintenir en vie.

Mais vous pouvez vivre différemment

Vous pouvez être de plus en plus en bonne santé jusqu'à la soixantaine. Vous pouvez rester en pleine forme jusqu'à 80 ans.

Vous pouvez être en meilleure forme l'année prochaine que vous ne l'êtes aujourd'hui.

N'est-ce pas incroyable ?

Comment vous sentiriez-vous en sachant que les voyages effrayants chez le médecin pourraient cesser ? De savoir que vous pouvez à nouveau courir ? Faire du sport à nouveau ?

Faire de votre corps une machine saine et bien huilée ?

Notre société n'a pas du tout la bonne approche du vieillissement et de la maladie.
ce qui nous fait souffrir.

Combien de médicaments différents ont-ils été rappelés au cours de votre vie ?
que ces grosses compagnies pharmaceutiques sont là pour vous avoir ? Qu'elles sont corrompues ?

Ce sont les entreprises les plus rentables année après année. Et ils ne font pas d'argent si personne ne tombe malade.

Est-ce que votre corps est une machine cassée qui a besoin de la science, de pilules, de tests et de chirurgie pour vous maintenir en vie ?

est-il le résultat de milliers d'années d'évolution et de raffinement ?

C'est en fait une machine parfaite qui fonctionne comme un champion, tant que vous la traitez correctement !

Votre corps est parfaitement conçu pour vous permettre de vivre jusqu'à 90 ans.

Le problème n'est pas la machine. C'est le fuel et l'entretien

Si vous mettez de la vodka dans votre voiture au lieu de l'essence, que se passe-t-il ? La voiture peut fonctionner pendant un moment.

la vodka est combustible mais le moteur finira par se gripper et tout tombera en panne.

Si vous mettez des ordures dans votre voiture, elle ne fonctionnera plus.

Si vous mettez des déchets dans votre corps, il cessera de fonctionner.

Les ordures entrent, les ordures sortent

Si tu n'entretiens pas correctement ton corps, il va commencer à s'effondrer

Le vieillissement "normal", tel qu'on nous l'a appris.

n'est tout simplement pas normal. Vous pouvez courir jusqu'à vos quatre-vingts ans

Les médecins sont comme la police, ils ne sont pas là pour prévenir le crime, ils ne se montrent qu'après que quelque chose de terrible se soit

Les médecins s'impliquent en dehors de l'urgence.

l'urgence Ils sont là après la crise cardiaque.

Ils n'interviennent qu'après l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou la maladie mystérieuse Ils sont là quand il est temps de faire un pontage ou le double pontage.

Il semble que chaque année, ils viennent avec un plus grand nombre de pontages. Double, triple. Quadruple Où cela s'arrête-t-il ?

Mais la plupart des maladies sont évitables. Et dans les chapitres suivants.

chapitres suivants, vous allez être armés de connaissances puissantes.

Des connaissances qui vous aideront à garder les chiens du vieillissement à distance pendant des décennies.

Vous n'avez pas besoin de commencer à vieillir avant très longtemps Il n'est jamais trop tôt et il n'est jamais trop tard pour commencer Vous pouvez prévenir les ravages de la maladie.

Vous pouvez prévenir les ravages de la maladie et mettre votre médecin au chômage !

Le premier pas vers le succès est de choisir cette nouvelle voie. Ne vous laissez pas ne vous laissez pas entraîner par ce que la plupart des gens considèrent comme un vieillissement normal.

Vous êtes sur la bonne voie maintenant. Et vous pouvez vivre comme si vous étiez immortel

Notre corps est le résultat de l'évolution Des milliers de conceptions différentes ont été testées et modifiées.

Développés et rejetés Certains concepts ont réussi, d'autres ont échoué.

Il y a eu des mutations qui n'ont pas fonctionné. et il y a eu des mutations qui ont fait partie de la norme

du corps humain standard.

Les modèles de corps qui ont échoué ont été éliminés.

Seuls les meilleurs concepts ont continué à réussir.

Il n'y a aucune raison de penser que vous vous déplacez dans une machine qui n'est pas parfaite.

Votre corps est le résultat final de la recherche par essais et effets la plus brutale jamais réalisée

La nature a testé chaque nouvelle idée sur une personne vivante, si c'était un pas en arrière, la personne mourait jeune.

Les corps faibles meurent Ils ne se reproduisent pas Ils sont retirés du pool génétique

Le problème avec votre corps est qu'il a été parfaitement conçu pour une époque qui n'existe plus.

Il a été conçu pour une société de type chasseur-cueilleur, où vous marchiez 16 km par jour et où vous viviez ou mouriez grâce à votre intelligence et votre agilité. De temps en temps vous deviez sprinter pour échapper au danger, ou mourir d'une mort violente.



Que se passe-t-il lorsque nous n'utilisons pas nos compétences et capacités naturelles ? Elles s'atrophient. Elles commencent à se désagréger.

à se désagréger, à s'estomper et à disparaître.

Nos corps ont été conçus et perfectionnés dans un monde sans télévision sans fast-food sans voitures

sans avions et sans trains Sans chaises, canapés, salons, fauteuils d'amoureux et fauteuils inclinables.

Et sans retraite ! (C'est aussi une invention moderne...)

Et ce sont ces grandes et merveilleuses inventions de commodité qui nous tuent un par un...

Vous vieillirez. Vos cheveux deviendront gris ou tomberont. Vous vieillirez et vous ralentirez d'une certaine manière.

certain aspects

Mais tomber en morceaux ? Eh bien, c'est facultatif.

Nous connaissons tous la plupart des comportements qui nous tuent. Combien de fois avez-vous dit. "Si seulement j'avais plus de temps pour aller à la gym..."
"Si seulement je n'étais pas si occupé, je pourrais changer de vie..."
Je vais m'inscrire dans un club de gym pour ma résolution du Nouvel An...".
Ce sont ces excuses et ces mensonges que nous nous racontons qui nous empêchent d'utiliser notre corps de la manière dont il a été conçu qu'il a été conçu

Voici un conseil crucial :

Plus vous traitez votre corps comme il a été conçu, meilleure sera votre qualité de vie.

Cela semble simple quand on y pense, n'est-ce pas ?

Utilisez votre corps comme il a été conçu et il durera tellement beaucoup plus longtemps Il ne se décomposera pas

Vous pouvez en fait entraîner votre corps à ne pas abandonner. et lui faire savoir que vous avez besoin qu'il continue à travailler correctement jusqu'à la fin.
Traitez votre corps correctement, et il fera de même pour vous.

Nos comportements envoient des signaux clés à notre corps. Si nous envoyons des signaux de paresse, le corps devient paresseux.
Si nous envoyons des signaux actifs, le corps restera actif.

La première étape consiste à faire de l'exercice et d'un mode de vie sain une partie intégrante de votre identité.

Si vous considérez le fait de manger sainement comme une corvée ou une punition, vous échouerez sur cette voie.
Cela doit être plus que cela. Cela doit devenir une partie de qui vous êtes.

C'est comme ça que les gens réussissent avec le végétarisme. Ce n'est pas un choix de vie. Ce n'est pas un changement suffisant de mentalité.
d'esprit.

Cela devient leur identité

Ils commencent à porter des t-shirts sur le fait d'être végétariens. Ils ne vont que dans des restaurants végétariens spéciaux. Cela devient une pièce maîtresse de leur existence

Changer d'identité est la clé du succès dans cette entreprise qui change la vie. Les récompenses vont

en valoir la peine !

Examinons deux choix d'identité et voyons qui a le plus de chances de tenir la distance.

Jack est un avocat qui va à la salle de sport trois fois par semaine parce qu'il veut rester en forme.

Janine fait de la musculation presque tous les jours et ne va travailler au cabinet d'avocats que pour soutenir son style de vie sain.

Je pense que nous savons tous les deux que Janine sera présente à l'enterrement de Jack (et qu'elle sera très belle !).

incroyable !)

Un mode de vie sain ne peut pas être un accessoire de votre identité, il doit faire partie de votre cœur.

N'oubliez pas que notre corps est conçu pour un mode de vie spécifique de marche, de chasse et de recherche de nourriture.

Nous n'avons évidemment plus besoin d'aller dans les bois ou de traverser la jungle tous les jours pour chercher de la nourriture.

mais nous avons besoin de vivre ce type de vie physique si nous voulons continuer à vivre.

Nous savons pour quoi notre machine a été construite. Il ne nous reste plus qu'à agir en fonction de cette connaissance !



Nous devons envoyer à notre cerveau et à notre corps les signaux qui leur indiquent que nous sommes sur la bonne voie. Une fois que notre esprit et notre corps sont alignés, des choses étonnantes vont commencer à se produire.

Lorsque vous menez une vie sédentaire, votre cerveau se met en mode "hibernation". Il pense que si vous ne bougez pas, quelque chose ne va pas. Que peut-être il y a une sécheresse ou une famine.

C'est pourquoi les personnes sédentaires ont plus de problèmes de dépression. Le corps réagit aux signaux que nous lui envoyons.

Si vous envoyez ces signaux sédentaires, le corps va continuer à ralentir. Et il ralentit jusqu'à la dépression pour nous ralentir encore plus.

La dépression est ce sentiment de ne rien vouloir faire. S'il n'y a pas assez de nourriture, votre corps ne veut pas que vous brûliez l'énergie qu'il doit économiser pour survivre.

Il vous donne donc une dépression de faible intensité pour vous motiver à ne pas faire d'activité (et à brûler des graisses).

Réfléchissez-y un instant :
plus vous êtes paresseux, plus votre cerveau vous dit de rester paresseux. parce qu'il pense que vous devez d'hiberner, de conserver votre énergie, et stocker des graisses !

Mais si vous êtes actif et vivez une vie pleine d'espoir, vous pouvez entraîner votre cerveau à envoyer des signaux opposés. Des signaux qui stimulent votre moral et vous motivent à rester actif et productif.

Votre cerveau réagira à la vie que vous menez, et les nuages disparaîtront. Le soleil apparaîtra. Le manque d'exercice et une mauvaise alimentation sont les facteurs qui peuvent déclencher le réflexe de dépression de votre cerveau.

Il passera en mode hibernation.

Le fait d'être actif et de manger comme si c'était le printemps arrêtera cela et fera fonctionner votre corps comme une machine bien huilée. Si vous agissez comme si c'était une période d'abondance, votre corps répondra en vous donnant plus de joie et d'énergie.



Tu te heurtes peut-être à un obstacle en ce moment Tu te dis que tu n'étais pas un athlète au lycée Tu étais nul en sport
Tu étais peut-être dans un club de théâtre ou d'échecs et tu n'as pas fait de sport du tout.

Ce que vous vivez est votre première excuse. C'est une façon de trouver une excuse à l'inaction.
C'est une terrible habitude et c'est un mensonge.

Vous n'avez pas besoin d'être un champion sportif. Rien dans ce livre ne vise à vous rendre compétitif dans votre sport ou votre style de vie. Ne laissez pas cette excuse être la raison de votre mort précoce.

Ce n'est pas un jeu. C'est de la qualité et de la durée de votre vie dont nous parlons ici.
J'étais un très mauvais athlète au lycée. Je suis un bien meilleur athlète maintenant, et en bien meilleure forme. J'ai trouvé une variété de sports que j'aime maintenant. qui n'étaient pas une option quand j'étais au lycée.

Ne laissez pas un mauvais passé être la raison pour laquelle vous gâchez votre avenir.
De plus, être sportif et actif à l'âge adulte peut être beaucoup plus amusant qu'au lycée. Tu devais faire face au stress de la puberté et de la croissance en même temps.

Maintenant, vous avez le contrôle total de votre destin.
Il est si tentant de laisser les liens du passé nous contrôler.

Lorsque nous sommes plus jeunes, les mots que les adultes prononcent dans nos vies ont tellement de pouvoir 1 Les professeurs essayaient tout le temps de me limiter Un professeur m'a dit que j'étais nulle en art. Un autre m'a dit que j'étais un mauvais athlète. Que je devais tout simplement abandonner.

Quand nous entendons ces choses, nous pensons que ce sont des faits et non des opinions.
Alors nous donnons à ces idées un pouvoir qu'elles ne méritent pas.

Laisserais-tu cette même personne te dire comment vivre ta vie maintenant ? Bien sûr que non.
Nous devons prendre un moment pour réaliser que le lycée n'a plus d'importance, que vous soyez en bas ou en haut de la pile sociale.

J'étais un athlète pitoyable au lycée, j'étais dans l'équipe de débat, je jouais dans des pièces de théâtre. J'ai essayé de jouer au football, mais l'entraîneur
mais l'entraîneur me laissait à peine avoir du temps de jeu.
joué que lorsque les DEUX gardiens de but de notre équipe _11
de notre équipe se sont blessés !

Une fois. J'ai fini par sauver le match. Mais le jour suivant, l'entraîneur a dit à un grand garçon qu'il était le nouveau gardien de but. Pas moi. Ce gars a perdu tous les matchs auxquels il a participé !

Au début, je devais jouer la moitié de chaque match. Et il a été marqué quatre fois plus que moi. Pensez-y. J'étais quatre fois meilleur que cet autre gars. Mais il était plus grand et semblait être un meilleur athlète, alors finalement l'entraîneur a arrêté de me laisser jouer du tout. Il m'a fait sentir comme un déchet et notre équipe a perdu tous les matchs de la saison.

En tant qu'enfant, je pouvais regarder ce souvenir et le voir comme une raison d'arrêter. Ce que j'ai fait, j'ai arrêté parce qu'ils ne voulaient pas me laisser jouer.

Mais en tant qu'adulte, je peux regarder en arrière et réaliser que l'entraîneur était le plus mauvais. Il aurait dû être fatigué

Il aurait dû admettre son erreur et faire jouer le joueur qui aurait permis à son équipe de gagner. J'avais un horrible coach qui a tué ma motivation. Je n'étais pas un grand joueur, mais il a mis quelqu'un de pire, parce que c'était un crétin.

C'est probablement pour ça qu'il était si amer et qu'il est resté l'entraîneur de l'équipe junior jusqu'à sa retraite. Il n'a jamais entraîné l'équipe universitaire.

J'avais donc une bonne excuse pour ne pas être un grand athlète : un entraîneur minable qui a tué ma motivation. Mais j'ai fini par comprendre que je n'allais pas laisser un entraîneur de football de l'équipe junior déterminer le cours de ma vie.

Je vais laisser un mauvais coach raccourcir ma vie ? Je ne le pense pas.

Si mon école avait proposé du kayak (un sport que j'apprécie énormément à l'âge adulte), j'aurais pu connaître la gloire.

Quand je suis allé à l'université, la seule raison pour laquelle je n'ai pas fait de l'aviron à l'université était qu'ils se rencontraient à 4h30 du matin.

Ce que j'essaie de dire, c'est qu'il ne faut pas laisser ce qui s'est passé dans ton passé dicter les sports ou les activités que tu essaies (ou n'essaies pas) aujourd'hui.

Vous n'êtes pas ici pour essayer de gagner les Jeux Olympiques. Vous n'allez probablement pas participer à des compétitions de haut niveau. Vous essayez simplement de vivre plus longtemps et de devenir le plus fort possible.

Pour améliorer la qualité et la durée de votre vie.

Et c'est bien plus important que de se laisser entraîner par des excuses stupides.

Lorsque je vous montrerai comment mesurer les progrès plus tard dans ce livre, vous verrez que j'ai raison. Vous verrez que ça n'a pas d'importance que vous ne soyez pas un "athlète né".

Parce que vous pouvez atteindre tout le succès dont vous avez besoin, en utilisant le corps et les compétences que vous possédez dès maintenant.

Vivre une vie saine est plus qu'une simple idée. Elle doit devenir un élément central de votre caractère, de votre identité. Elle doit devenir ce que vous êtes.

L'un des plus grands problèmes auxquels nous sommes confrontés en tant qu'êtres humains est que nous ne pouvons pas nous concentrer sur le long terme. Nous faisons souvent des choses qui sont terribles pour nous à long terme, mais qui sont pleines de plaisir à court terme

Fumer, boire trop, manger vite, c'est amusant sur le moment, mais cela peut réduire votre durée de vie de plusieurs décennies.

Nous avons ces terribles habitudes que nous ne pouvons pas contrôler parce que nous ignorons les conséquences "Je n'aurai pas de crise cardiaque avant au moins dix ans, je m'en soucierai à ce moment-là".



C'est ainsi que nous finissons par traîner des bouteilles d'oxygène, ou par nous effondrer au bureau avec un cœur qui a soudainement lâché.

Nous sommes toujours à la recherche du raccourci. Le chemin le plus facile. On veut s'entraîner vingt minutes par semaine.

Le problème avec ça, c'est que vous mourrez quand même jeune. C'est horrible, terrifiant et accablant. Et c'est pourquoi nous ignorons le problème.

C'est la raison pour laquelle la majorité des Américains sont en surpoids et le reste du monde n'est pas loin derrière.

Nous n'aimons pas parler des choses qui font peur. Lorsqu'un problème est trop important et qu'il nous semble trop lourd, nous ne voulons pas le regarder en face.

Nous ne voulons pas regarder l'horrible monstre dans les yeux. Et nous détestons devoir agir.

On peut vivre longtemps et avoir une vie étonnante et saine. Il suffit de faire de l'exercice au moins cinq jours par semaine. Six, c'est mieux. Sept, c'est idéal.

Je sais que ça semble dur, peut-être même comme une peine de prison.

Certains d'entre vous pourraient penser. "Hé, je préfère profiter de ma vie et mourir à 50 ans plutôt que de devoir faire de l'exercice tous les jours juste pour arriver à 90 ans".

J'avais l'habitude de ressentir exactement la même chose. Mais le fait est qu'il n'est pas nécessaire d'aller à la salle de sport tous les jours. On peut trouver des activités qui nous plaisent vraiment.

Personnellement, je déteste la salle de sport. Pour une raison quelconque, je n'arrive jamais à me motiver pour y aller. J'ai essayé des dizaines de sports différents, du tennis au golf, en passant par le VTT...

Et en ce moment, j'adore le kayak. Mettez-moi dans un bateau en tirant sur cette rame, et je peux facilement faire de la manivelle pendant deux heures. sept jours par semaine, j'adore ça. J'ai une paire spéciale d'incroyables écouteurs étanches pour pouvoir écouter de la musique. Des podcasts. Des livres sur cassette. C'est la pièce maîtresse de mon régime d'exercice

J'ai trouvé quelque chose que j'aime vraiment, et dans lequel j'aime m'améliorer. Ça me fait me sentir puissante et connectée à la nature. J'ai même un kayak "tandem" dans lequel je peux mettre ma femme et ma fille. Je fais tourner la manivelle à l'arrière pendant que les autres se détendent à l'avant. C'est plus de travail pour moi, mais c'est une bonne chose !



Notre corps est conçu pour un mode de vie physique Il a été construit pour être utilisé Mais de nos jours, la plupart de nos emplois sont essentiellement mentaux

Combien d'emplois nécessitent même de rester debout debout ?

Je n'en connais que deux qui me viennent à l'esprit : coiffeur et chirurgien. (Et peut-être ouvrier d'usine.)

Avec la plupart des autres emplois, nous étions assis sur nos fesses toute la journée. Nous ne bougeons pas. Nous sommes assis sur des chaises ergonomiques avec des bureaux ergonomiques et des claviers ergonomiques. claviers ergonomiques. On utilise presque aucune partie de notre corps.

Croyez-moi, je sais ce que c'est. J'écris pour vivre. Je m'assois avec mon ordinateur portable et je tape sur ces touches pour payer les factures.

J'adore écrire des livres, c'est ma passion. Mais je pourrais le faire sans jamais bouger mon corps.

Le travail moderne ne nécessite plus l'utilisation de notre corps. Et c'est ce qui nous tue. Nous n'utilisons que notre cerveau, et c'est pourquoi notre corps commence à s'atrophier.

Puis quelque chose d'encore pire se produit Notre corps envoie des signaux à notre cerveau, lui disant qu'il est temps de se décomposer.



Le fait de ne pas utiliser notre corps est l'une des raisons pour lesquelles notre esprit commence à s'affaiblir avec l'âge. Mais nous pouvons briser ce cycle en redevenant actifs comme notre corps l'avait prévu.

Ou nous pouvons trouver des excuses jusqu'à ce que nous souffrions de maladies invalidantes et mourions plus tôt.

Les décisions que nous prenons ont de graves conséquences, même lorsque nous essayons de prétendre que nous n'avons pas pris de décision du tout, comme ne pas aller à la salle de sport, ne pas être physique. Ce sont toujours des décisions...

Vivre sainement est une décision sérieuse La plupart des gens se laissent aller à la paresse" jusqu'à une mort précoce.

C'est un peu effrayant d'y penser... mais la plupart de nos concitoyens sont en surpoids. En tant qu'Américains, nous exportons en premier lieu des modes de vie malsains et une nourriture infecte.

Nous avons l'habitude d'être une nation de personnes saines et fortes. Mais cette époque est révolue. Nous ressemblons de plus en plus aux gros du film "Wall-E".

Dans ce film, chaque personne vit toute sa vie allongée sur un lit. De plus en plus gros. Cela peut sembler agréable au début... mais cela signifie une durée de vie beaucoup plus courte.

Avez-vous déjà remarqué que toutes les célébrités obèses meurent jeunes ? Ce n'est pas une coïncidence. Les mauvais choix de vie font que nous nous épuisons beaucoup trop vite.

Vous devez prendre une décision sénile pour changer complètement votre vie. N'essayez pas une transition lente. Vous ne feriez que perdre du temps.

Imaginez que vous commencez un nouveau travail demain. Comment agiriez-vous ? Comment votre vie changerait-elle ? Nous ne faisons pas de transition lente dans d'autres domaines de notre vie...

Est-ce qu'on fait une transition lente vers l'université ? Non. On se présente le premier jour, et soudain on est à l'université." Il n'y a pas d'entre-deux : une transition lente, facile et amicale.

Alors comment ta vie changerait-elle si tu avais un nouveau travail ? Et si ce travail commençait plus tôt le matin que ce à quoi vous êtes habitué ? Vous vous coucheriez immédiatement plus tôt.

Vous ne vous trouveriez pas d'excuses, vous n'appuieriez pas sur le bouton "snooze" en disant que vous êtes trop fatigué.

Parce que nous considérons notre carrière comme une priorité. Or, ce sens des priorités est la manière dont vous devez traiter votre nouveau mode de vie sain.

Comment donnez-vous la priorité au travail par rapport à la famille et à la maladie ? Combien de fois êtes-vous allé au bureau avec un rhume ou un mal de tête ?

C'est le niveau de dévouement dont votre corps a besoin.

Votre corps a été conçu pour une société de "rareté". Si vous vouliez de la nourriture, vous deviez la chercher. Il est conçu pour continuer à fonctionner même si vous êtes un peu malade.

Il n'est pas nécessaire de renoncer à beaucoup de choses pour devenir une personne en bonne santé. Vous pouvez simplement arrêter la télévision. La télévision est-elle vraiment si importante ?

Voici l'avantage d'échanger la télévision contre un mode de vie sain : vous vivrez tellement plus longtemps que vous pourrez regarder toutes ces émissions sur Netflix au crépuscule de votre vie.

Pensez-y. Vous aurez quelques décennies supplémentaires de vie devant vous ! Autant ne pas regarder la dernière saison de "Game of Thrones". saison de " Game of Thrones " jusqu'à ce que vous ayez 90 ans et que vous et que vous deviez enfin ralentir ! Pourquoi gaspiller vos années de santé années de santé à rester assis à la maison ?

Le secret est de faire du fitness une priorité sérieuse dans votre vie.

J'ai beaucoup de loisirs, comme tout le monde, mais malheureusement, la plupart des choses que j'aime faire impliquent de rester assis sur mes fesses.

Alors je les mets de côté. Je m'assure toujours d'avoir mon temps de kayak en premier Cela va en tête de ma liste de priorités Il est si facile de dire que je suis si occupé aujourd'hui. ou que je dois finir d'écrire un livre à temps... mais je ne peux pas être en retard. parce que je dois subvenir à mes besoins et à ceux de ma famille.

Sommes-nous jamais si occupés que nous n'ayons pas trente minutes pour transpirer ?

Si vous regardez la télévision deux heures par soir, vous regardez plus de trente minutes de publicité ! Tous les jours.

Il suffit d'abandonner les publicités et vous pouvez commencer à prendre le chemin de la santé. Cela vous donne trente minutes que vous pouvez passer à bouger tranquillement. Rien que cela serait un grand pas dans la bonne direction !

(Et qui diable aime regarder des publicités stupides à la télévision de toute façon ?)



Nous nous sommes tous inscrits à une salle de sport ou avons commencé un régime pour finir par abandonner et oublier l'idée. Mais pourquoi échouons-nous vraiment ?

Eh bien, nous nous laissons généralement échouer un petit pas après l'autre. Ça commence par une "récompense" pour avoir travaillé si dur. Ou on prend un jour de congé de la salle de sport. Qu'est-ce qui se passe quand on laisse passer une journée ? On finit par manquer une deuxième séance d'entraînement. Et notre rythme est soudainement brisé. On se retrouve à passer un mois sans s'entraîner.

C'est pourquoi vous devez vous engager à changer votre identité. Si l'exercice ne représente qu'une partie de votre vie personnelle, mais pas vraiment une partie de votre identité, il est facile de se laisser aller.

Pensez-y de cette façon Chaque fois que vous manquez une séance d'entraînement, vous raccourcissez votre durée de vie. C'est ainsi que nous pouvons relativiser les choses et rester concentré sur le but à atteindre.

La première étape est donc de s'inscrire dans une salle de sport. Trouvez une salle de sport que vous aimez. Pour ma part, je n'aime pas particulièrement soulever des poids ou marcher sur des tapis roulants. Mais j'ai trouvé une salle de sport dont les tapis roulants me permettent de brancher mes écouteurs et de regarder un petit écran de télévision pendant que je fais mon cardio. Et il y a un hammam, dans lequel j'aime m'asseoir pendant 15 minutes environ, ce qui est ma "récompense" après une séance d'entraînement.



J'adore le kayak. Je peux en parler toute la journée. C'est un bon entraînement, parce que c'est cardio, mais ça renforce aussi vraiment le haut de mon corps.

Je vais quand même à la salle de sport. Vous devez vous assurer que vous faites travailler tout votre corps.

D'une part, une salle de sport peut offrir des choses très importantes, comme l'accès à des machines qui font travailler toutes les parties du corps, et encore mieux, des cours auxquels vous pouvez participer. Ces éléments vont vraiment vous aider à atteindre le succès que vous visez.

Construire une salle de sport à domicile, c'est bien, mais vous vous entraînez alors de façon isolée. C'est dur. Je préfère de loin avoir d'autres personnes autour de moi. Ce sentiment de communauté m'aide à rester motivé.

L'isolement et la solitude peuvent causer beaucoup de problèmes en vieillissant, et en allant dans une salle de sport, vous créez des opportunités pour être plus social. Il y a donc deux avantages très importants à s'inscrire dans une gym-

Vous devez également faire de l'exercice une priorité et vous fixer une heure fixe pour vous entraîner. La structure est la clé du succès dans ce domaine. Si vous vous entraînez tous les jours à des heures aléatoires, vous commencerez à manquer des jours très rapidement. Vous vous direz que vous ferez de l'exercice plus tard dans la journée... juste un peu plus tard... puis vous vous direz qu'il est "trop tard" maintenant. Ne vous laissez pas prendre à ce piège !

Dans la mesure du possible, faites vos séances d'entraînement le matin. C'est un excellent moyen de "démarrer" votre journée et de vous mettre en condition. Mais que votre emploi du temps vous oblige à vous entraîner dès le matin ou après les heures de bureau, le fait de consacrer un moment précis de votre emploi du temps à votre entraînement en fait une habitude.



Vous saurez à quel moment vous avez manqué votre entraînement et cela vous rongera. C'est important. Cela vous rend responsable de vos actions. Et de tes inactions.

Aller à la salle de sport. Je sais que ce n'est pas toujours amusant. Peut-être que dans ton cas, ce n'est jamais amusant. Mais tu dois quand même le faire, c'est juste une étape nécessaire sur le chemin d'une vie longue et saine.

C'est comme payer ses impôts Tu ne veux pas le faire, mais c'est mieux que d'aller en prison pour fraude fiscale !

Alors allez à la salle de sport et payez vos "impôts sur la sueur" pour pouvoir survivre à tous vos amis, mais vous pouvez aller plus loin.

Parce que la façon de trouver un succès vraiment massif est de trouver un sport qui vous passionne, quelque chose que vous pouvez faire chaque semaine et que vous aimez vraiment.

Combinaison la passion avec une activité physique est l'une des clés pour maintenir et améliorer votre santé à long terme.

Il suffit de trouver une activité que l'on se voit pratiquer pendant des décennies. Mon père, par exemple, adore l'escrime. Il n'a commencé qu'à l'âge de 50 ans, mais cela a ajouté beaucoup de temps à sa vie.

Le physique. La sueur. Il y a quelque chose de vraiment merveilleux là-dedans.

Pour vous, ça peut être la natation ou le vélo. Ça peut être de la randonnée, de l'alpinisme ou de la course à pied.

Comme je l'ai dit, pour moi, c'est le kayak. J'ai une passion pour tous les sports de mer, j'aime le surf, la plongée avec tuba et le stand-up paddle aussi. Tout cela est formidable, mais le kayak est ma principale passion.

Je peux sauter dans mon kayak et vraiment aller dans des endroits différents ! Je peux emmener ma famille avec moi pour de petites aventures. Je peux écouter un livre sur cassette ou un podcast, je suis vraiment fidèle. Je peux même regarder un film sur mon iPad si j'en ai besoin.

Je n'ai pas besoin d'aller si loin, parce que j'adore le kayak Mais tout est possible

Parfois, je porte même une caméra GoPro et j'enregistre mes voyages. Ce sont des vidéos que personne ne veut probablement regarder. Mais j'adore les faire.

Quand j'étais plus jeune. J'adorais le film "Endless Summer", qui parle de surf. Donc je peux imaginer que je recrée quelque chose de similaire.

Je fais toutes ces choses pour garder les feux de ma passion allumés.

Si on ne fait pas de sport, c'est parce qu'on n'aime pas ça. Cette barrière est un tueur. Et je sais qu'elle est là...

C'est pourquoi nous devons nous concentrer sur la passion. Parce que c'est ce qui peut nous faire passer par-dessus la bosse. Par-dessus la barrière de la douleur. Au-delà des excuses... et dans la lune de la victoire.

Il y a de très bonnes opportunités là dehors. Il y a beaucoup de ligues et de clubs sportifs pour adultes que vous pouvez rejoindre.

Si vous aimiez le football quand vous étiez enfant, vous pouvez rejoindre une ligue de football pour adultes. Vous pouvez commencer dans une équipe de niveau inférieur qui correspond à votre niveau de forme physique.

Il existe des ligues d'ultimate frisbee, de softball et de kickball. Il faut juste s'assurer que c'est un sport où le cœur s'emballa et où l'on transpire.
(Ne vous laissez pas entraîner par le golf, car vous ne faites pas vraiment d'exercice en le pratiquant).

Ce qui est génial quand on trouve sa passion, c'est que la salle de sport commence à avoir beaucoup plus de sens. Au début, on va à la gym pour vivre plus longtemps. Mais c'est un objectif à si long terme, n'est-ce pas ? C'est fastidieux... et je le sais.

Vous avez besoin de quelque chose juste en face de vous... un objectif à court terme sur le chemin du long terme.

Je ne vais pas prétendre qu'aller à la salle de sport tous les jours est mon rêve devenu réalité mais maintenant. Je vais à la gym pour soutenir ma passion. Je veux rendre mes bras plus forts. Mes jambes plus fortes. Mon cœur plus fort.

Je veux être capable de pagayer plus fort, de pagayer plus loin et de tenir plus longtemps. La salle de sport me donne les outils nécessaires pour déplacer mon kayak plus vite et plus loin.

Le temps que tu consacres à la gym doit être un entraînement pour ta passion.

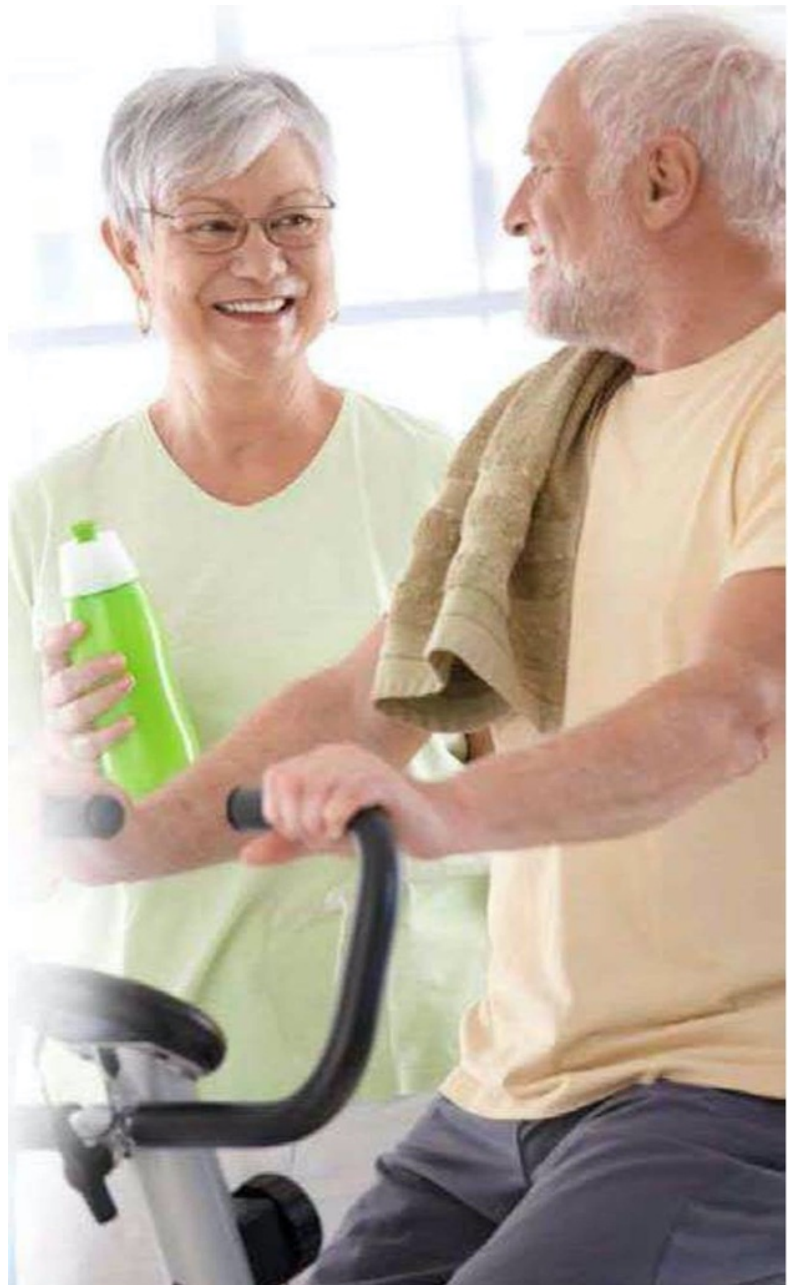
Si votre passion est le football, la gym vous donnera la force de frapper le ballon plus fort et de marquer plus de buts. Il y a ce bénéfice incroyable juste en face de vous. C'est un sentiment formidable.

Cela enlève l'ennui de ces voyages à la salle de gym. parce que maintenant vous avez un objectif plus immédiat juste en face de vous.

Vous devriez donc entrer dans une phase exploratoire dès maintenant pour voir ce que vous aimez vraiment faire avec votre corps.

Je consacrerai un jour par semaine à votre "chasse aux passions". Faites une liste d'au moins 52 possibilités. Si vous avez du mal à trouver des idées, utilisez Google pour rechercher différents sports et activités physiques que les gens ordinaires pratiquent comme forme d'exercice.

52, c'est le nombre de nouveaux sports et d'activités physiques que



vous pouvez essayer cette année si vous passez un jour par semaine à essayer quelque chose de nouveau.

Vous pourriez découvrir que vous aimez l'escalade, la randonnée, la spéléologie ou quelque chose de moins naturel."

Lorsque nous sommes au lycée, nous avons un choix limité de possibilités. Si tu n'aimes pas les sports proposés par ton école, tu es en quelque sorte coincé au lycée.

Mais peut-être que vous aimez les arts martiaux, le yoga ou la boxe. Il n'est jamais trop tard pour trouver cette passion. Vous saurez que vous l'avez trouvée parce que vous voudrez recommencer, immédiatement.

Comme. J'aimerais être dans mon kayak en ce moment même au lieu d'écrire sur le sujet. C'est comme ça que je sais que c'est mon grand sport passion.

Il y a beaucoup d'autres sports que j'aime vraiment. J'adore la randonnée. Mais je ne suis pas assez rapide, alors les autres détestent faire de la randonnée avec moi.

"Aimer" quelque chose ne veut pas dire que c'est une passion. Si c'est quelque chose que tu "aimerais faire plus souvent", c'est juste un passe-temps.

Vous allez trouver un sport qui va vous plaire. que vous aimez vraiment et dans lequel vous vous enfermez.

Comme je l'ai dit, mon père s'est mis à l'escrime quand il avait la cinquantaine. C'est arrivé par hasard. Il parlait à quelqu'un de jouer au tennis, et elle lui a dit avec désinvolture qu'il devrait essayer l'escrime.

L'idée de l'escrime lui a plu, et le lendemain, il était membre d'un club d'escrime. Aujourd'hui, il a une douzaine d'épées et fait de l'escrime tout le temps. Il adore ça et il n'a jamais envisagé de le faire jusqu'à plus tard dans sa vie.

Alors rappelez-vous, il n'est JAMAIS trop tard pour trouver ce sport passion. Et à la fin de ce livre, j'espère que nous pourrons le trouver ensemble



Votre corps est une machine vivante. Chaque jour, des cellules meurent et sont remplacées. Essentiellement, votre corps entier est "remplacé" tous les trois ans environ. Il se renouvelle constamment. Certaines parties sont complètement neuves tous les quelques mois ! Et pourtant, nous avons cette fausse idée que notre corps est figé. Que notre corps est pratiquement "verrouillé" dans n'importe quel état.

Mais ce n'est pas le cas ! C'est une machine vivante qui change constamment. Et rappelez-vous, les signaux que vous envoyez à votre corps lui disent quoi faire de plus. Si vous vivez dans un fauteuil, alors vous envoyez à votre corps des signaux lui indiquant qu'il est temps de s'éteindre. De passer en mode hibernation. C'est le chemin de la décomposition et du vieillissement RAPIDE.

Mais si vous faites de l'exercice, si vous trouvez votre passion physique, alors vous pouvez inverser ces tendances. Même si vous êtes en mauvaise forme physique en ce moment.

Vous ne pouvez peut-être pas courir. Monter des escaliers vous fait siffler. Vous pouvez réentraîner votre corps et commencer à remplacer les cellules faibles par des cellules fortes. Vous pouvez vous reconstruire de cette façon. Vous pouvez remplacer toutes vos cellules en décomposition par des versions plus jeunes et plus fortes.

En devenant actif, vous envoyez des signaux très importants à votre cerveau. Pour qu'il sache que vous avez besoin de cellules actives à nouveau. C'est une excellente chose.

C'est ainsi que nous pouvons inverser les effets du vieillissement si rapidement et si puissamment. Le signal de l'exercice indique au corps d'être fort et de se réparer.

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, votre corps cesse d'envoyer ce signal de réparation. C'est alors que vos cellules et votre corps commencent à se dégrader. En termes simples... Plus vous êtes en forme, moins vous avez de chances de mourir. C'est une motivation puissante !

Vous pouvez dire à votre corps que vous voulez continuer à vivre. Que votre corps est encore utile. C'est pourquoi il est si important d'être actif. Votre corps réagit à la façon dont vous le traitez au niveau cellulaire. Nous pouvons donc contrôler cette réponse en vivant d'une manière qui montre à notre corps que nous voulons continuer à vivre.

Le stress et les "exercices en rafale" incitent notre corps à se dépasser. Si nous ne courons jamais, notre corps laisse lentement disparaître cette capacité. Envoyez donc des signaux à votre corps pour lui faire savoir que vous êtes actif, et des transformations étonnantes sont possibles.

N'avez-vous jamais vu une personne en surpoids qui devient en pleine forme ? On dirait que leurs muscles sont venus de nulle part. Nous savons que c'est possible, nous en avons vu la preuve.



Maintenant que vous comprenez ce qui se passe, vous devez agir. Vous voulez un corps capable de mouvements rapides. Qui a encore la partie de fuite de la "réponse de combat ou de fuite".

Quand vous abandonnez cette capacité, vous dites à votre corps que vous ne vous souciez pas de mourir. C'est un signal extrêmement négatif. Même si vous ne pensez pas avoir abandonné, votre corps le fera.

C'est pourquoi, au moins une fois par mois, vous devez vraiment vous dépasser. Courez aussi vite que vous le pouvez. Vous pouvez augmenter la distance et la vitesse à laquelle vous pouvez courir.

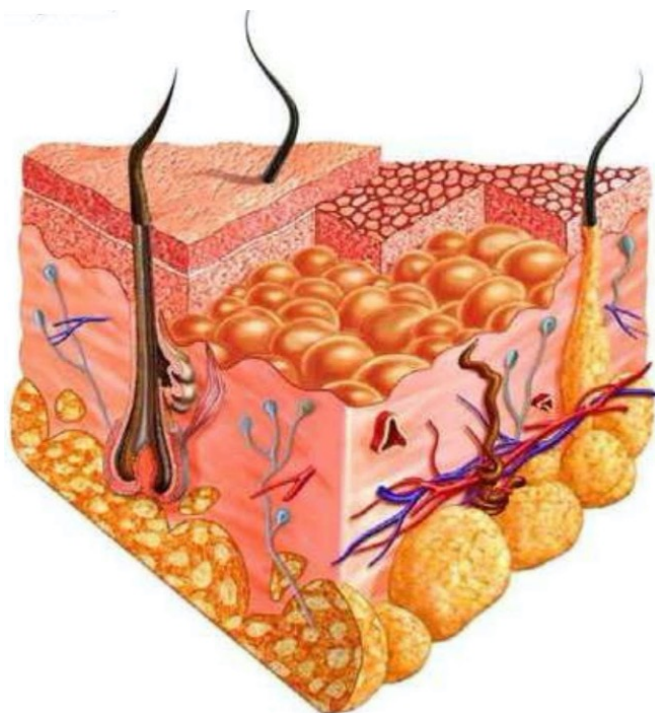
Il y a tellement de gens qui se préparent à la fin du monde de nos jours. Ils ont des bunkers cachés, des armes et des réserves de nourriture qui dureront des années.

J'ai vu un type interviewé dans une émission de télévision qui se préparait à être prêt pour une "apocalypse zombie".

Mais quelle serait la clé numéro un pour survivre dans ce scénario (absurdement improbable) ? Cardio. Vous devez être capable de courir. Et quand je dis "courir", je veux dire vraiment courir !

Je ne prévois certainement pas que nous ayons besoin de courir plus vite que des zombies affamés, mais je pense qu'il est assez ironique que les gens qui se préparent à ces "scénarios de l'apocalypse" ne semblent pas se soucier le moins du monde de leur forme physique.

Alors poussez-vous et maintenez votre capacité à courir. Avec un peu de chance, vous n'aurez jamais besoin de courir pour sauver votre vie, mais vous enverrez des signaux puissants à votre cerveau pour lui dire que votre corps doit continuer à fonctionner correctement... vos articulations, vos muscles, votre cœur, vos poumons et tout le reste... Et votre cerveau répondra à ces instructions de manière étonnante.



La plupart des gens pensent qu'une crise cardiaque est due à un cœur défaillant ou qu'une attaque cérébrale est due à un cerveau défaillant.

Il y a quelque chose que vous devez savoir : c'est la mauvaise circulation qui provoque les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

La circulation est le système de transport de votre corps qui s'effondre et provoque des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

La position assise au travail est considérée comme un facteur de risque majeur pour les crises cardiaques et les problèmes de circulation sanguine C'est ce que disent les revues médicales. Et vous n'avez encore rien fait de mal. Mais c'est le fait de ne rien faire qui est le problème. En plus de cela, beaucoup d'entre nous fument ou ont une mauvaise alimentation et ont un taux de cholestérol très élevé. Ces facteurs se multiplient et se multiplient. Fumer et s'asseoir n'est pas deux fois pire que de rester assis. C'est dix fois pire.

Croyez-moi, j'ai fumé pendant des années. Un jour, j'ai enfin réalisé que j'allais mourir si je n'arrêtais pas. J'ai donc arrêté de fumer un jour, et je n'ai jamais regardé en arrière. J'ai changé mon identité sur un plan fondamental.

Maintenant, je regarde les fumeurs, et c'est tellement dégoûtant pour moi. C'est moi qui me plains si je suis trop près d'un fumeur dans un bar ou ailleurs.

J'ai changé mon identité fondamentale de fumeur à quelqu'un qui pense que c'est dégoûtant. C'est comme ça que j'ai pu vaincre ce démon.

Je n'ai aucune tentation de reprendre cette habitude.

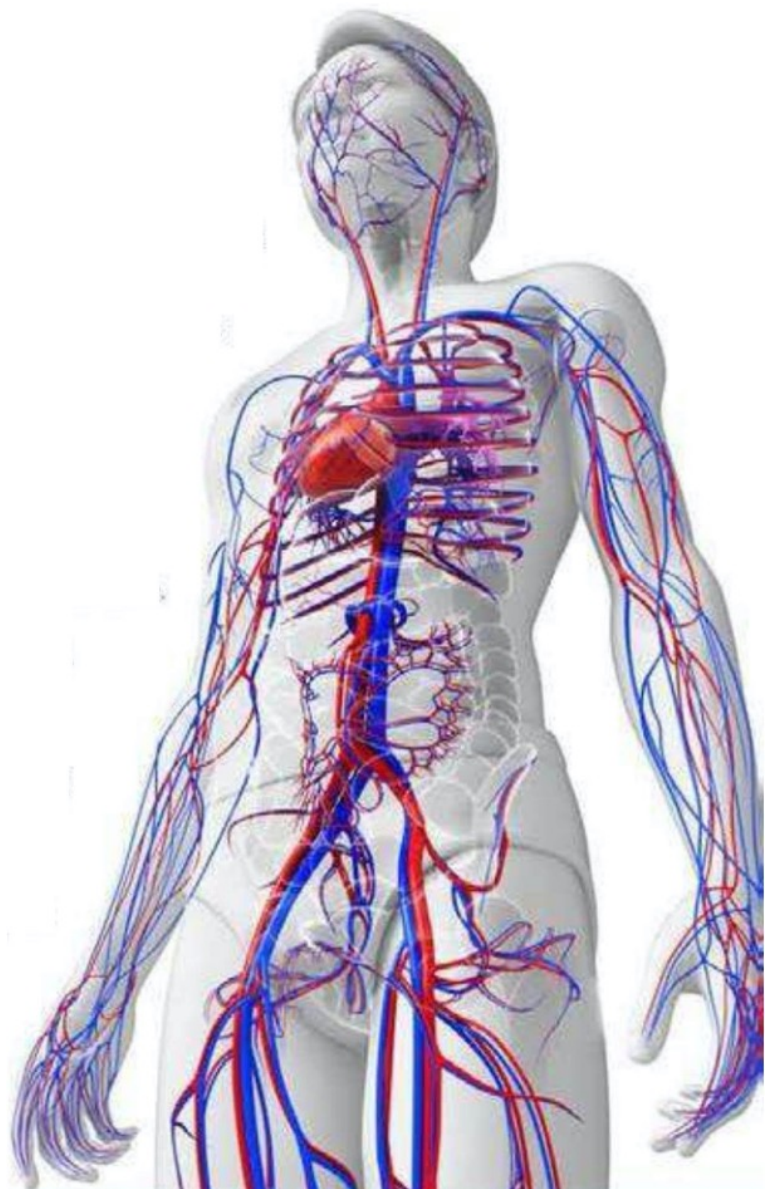
L'idée de prendre un de ces bâtons de la mort me donne envie de vomir.

Ce singe a été sur mon dos pendant des années. Je crachais du sang le matin, je sentais les ordures et je me sentais mal.

Je voulais arrêter, mais ce n'était pas suffisant. Je n'ai réussi à changer que lorsque j'ai modifié mon identité profonde. Avec le recul, je trouve choquant d'avoir fumé !

L'exercice réduit de moitié vos chances de mourir. Ça vous paraît trop sombre et déprimant ? Et si je le disais d'une autre manière...

L'exercice double les chances que vous ayez une longue vie.



La plupart des Français ont d'énormes problèmes de circulation. Notre sang est ce qui alimente toute notre machine à vivre.

Le problème avec une mauvaise circulation, c'est qu'on ne s'en aperçoit pas avant de mourir. Il n'y a pas de grands symptômes évidents pour vous avertir.

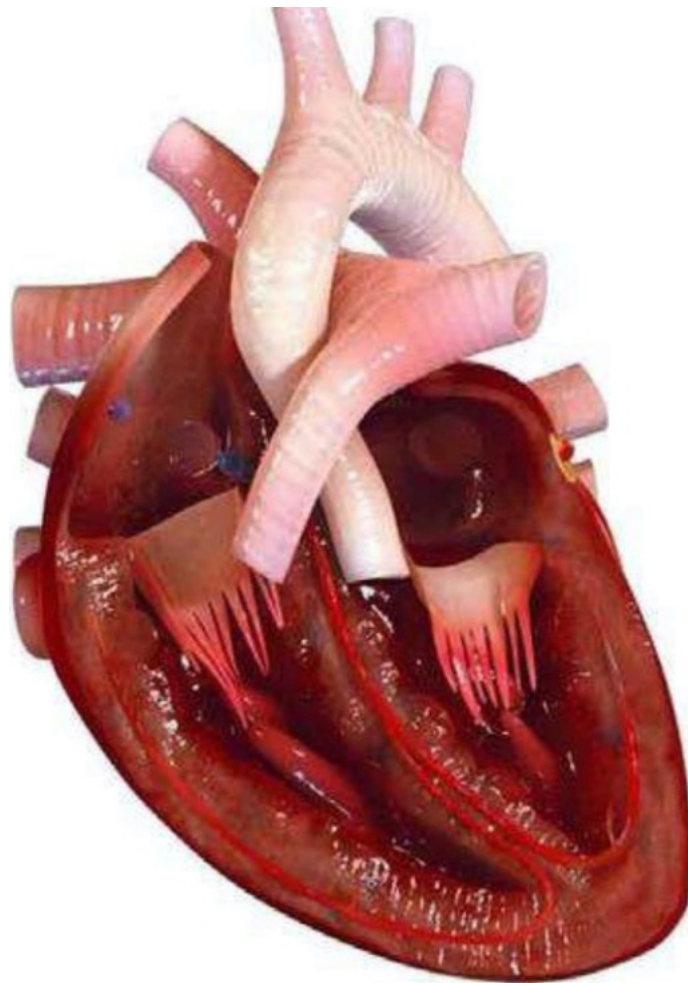
Rien ne vous dit que vous êtes à six mois d'une crise cardiaque. Et quand vous avez une crise cardiaque, cela n'a rien à voir avec le cœur,

Ce n'est pas le cœur qui vous "attaque". Le cœur est en fait la victime dans ce crime, pas l'auteur. Il y a quelques minuscules artères qui alimentent en sang le cœur lui-même et permettent à la machine de fonctionner. La plaque commence à s'accumuler sur les parois de nos minuscules artères. Alors c'est juste une question de temps avant que quelque chose ne tourne mal.

L'artère se bouche, un caillot se forme, ou autre chose de terrible... et nous savons tous ce qui se passe ensuite.

Votre corps ne vous signale pas que vous avez de la plaque dentaire. C'est un phénomène si récent que l'évolution ne s'est pas encore manifestée.

Votre médecin ne peut essayer de vous aider qu'après un "incident". Et à ce moment-là, il est souvent trop tard. Alors, mettons-nous sur la bonne voie AUJOURD'HUI, voulez-vous ?



Voici une simple répartition qui résume assez bien résume comment, et pourquoi, la plupart des gens meurent avant de l'avoir fait :

Stress chronique + mauvaise alimentation = mort.

Nous devons prendre des mesures qui minimisent notre risque de décès, non ?

Eh bien, une façon de le faire est de contrôler son alimentation. Je vais vous aider à fixer et contrôler votre alimentation si facilement que vous allez vous aller m'adorer dans quelques chapitres

Un autre moyen est d'améliorer votre circulation. Cela se fait principalement par l'exercice, car cela permet au cœur de rester fort et à toute notre machine de fonctionner parfaitement. Sinon, on commence à se dégrader.

Mais il y a un autre facteur énorme ici : le bonheur. Vivre heureux est la clé pour éviter les problèmes de circulation.

Le bonheur est tellement mieux que le stress.
Une grande partie du stress est artificielle dans nos vies.

Quand je fais de l'exercice, quelque chose de vraiment étonnant se produit. Mon stress commence à disparaître. Je suis plus heureux. Je me sens bien dans ma peau.

Donc l'exercice guérit les deux causes des problèmes de circulation. C'est comme une potion magique qui peut prolonger votre vie de plusieurs décennies. Mieux encore, il prolonge la qualité de votre vie. Ces facteurs diminuent de nombreuses causes de décès, dont le cancer.

Toutes les études montrent que l'exercice et une vie heureuse réduisent ces différentes causes de décès. Alors pourquoi les ignorer ?

S'il y avait un tigre dans la rue en train de manger des gens, laisseriez-vous votre porte déverrouillée ? Courriez-vous dans la rue ? Bien sûr que non.

N'ignorez pas ces avertissements L'exercice inverse les signaux de dégradation dans votre sang et votre bruit Il dit à votre corps de rester fort. De rester en bonne santé. De rester jeune.

Ne vous inquiétez pas. Je n'ai pas oublié la vie heureuse. Tout cela viendra plus tard. quand nous arriverons aux sections étonnantes sur l'importance du "jeu" et de remplir votre vie avec de grands amis.

Vous allez savoir exactement comment éliminer tout le stress de votre vie. Étape par étape. Nous parlerons même des raisons pour lesquelles les chiens sont si extraordinaires. et peuvent en fait prolonger votre durée de vie !

La plupart d'entre nous sommes tellement pris dans notre vie quotidienne, nous essayons juste d'emmener les enfants à l'école... d'arriver au travail à l'heure et de payer nos factures .

Nous levons rarement le nez du jour pour regarder le chemin de notre vie. Nous avons les yeux rivés sur nos pieds alors que nous avançons dans la vie. Et ce n'est pas la bonne façon de vivre une longue vie.

Beaucoup d'entre nous pensent que si nous nous sacrifions jusqu'à notre 65e anniversaire, nous pourrions commencer à "vivre", mais à ce moment-là, la machine est usée et il est trop tard.

Nous devons jouer pour arriver à la fin. Nous devons jouer maintenant.

Il est tentant de vivre vite et fort, et de mourir jeune. Cela peut sembler séduisant, jusqu'à ce que la partie "mourir jeune" arrive.

Les gens parlent de la course au rat. et de baisser la tête, ou de payer son dû. C'est devenu une approche commune de la vie. Mais c'est totalement la mauvaise direction.

La clé pour vivre longtemps. vraiment, c'est de profiter du voyage Approchez la vie comme une course de fond Arrêtez de prendre les choses un jour après l'autre Pensez à la façon dont vous voulez que votre vie continue et où vous voulez finir.

Vous devez prendre soin de votre corps pour qu'il puisse tenir la distance Vous vous entraînez pour une course qui durera en fait toute une vie.

Il est crucial de prendre soin de votre système circulatoire. C'est pourquoi vous devez faire des exercices d'aérobic au moins quatre jours par semaine.

C'est là que votre sueur coule et que votre sang est pompé. Il s'agit d'atteindre 65 % de votre fréquence cardiaque maximale. C'est le point idéal que vous devez viser.

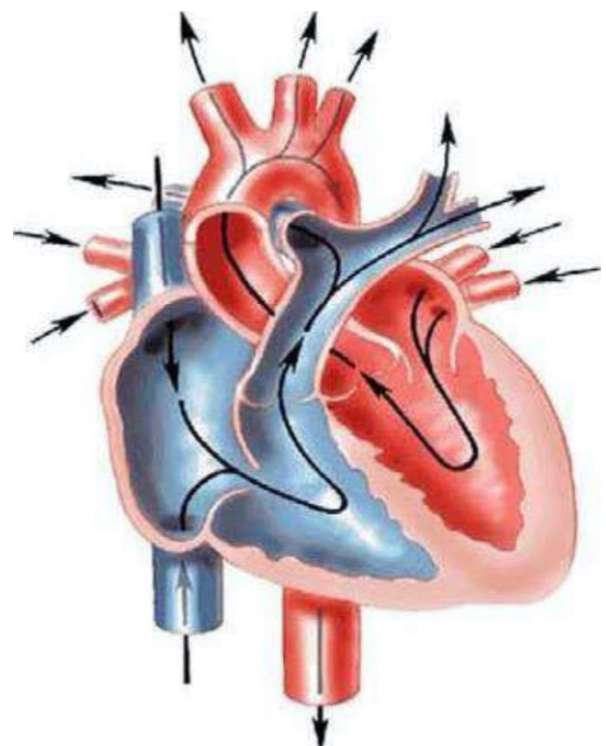
Nous allons décomposer les maths plus tard, mais juste
mais souvenez-vous de ce petit chiffre, c'est ce que vous devez viser. Un petit nombre magique.

Il existe d'excellents exercices et des activités amusantes qui vous aideront à l'atteindre.

Le vélo, le jogging, le tapis de course et la marche rapide sont autant d'activités qui peuvent vous aider.

Certaines personnes aiment soulever des poids lourds et avoir des muscles énormes. C'est génial. et ce type d'exercice est génial. mais vous devez aussi faire votre audio Ces activités sont toutes cruciales pour ajouter de la longévité à votre vie.

Rappelez-vous, c'est votre circulation qui est l'une des principales clés pour faire fonctionner votre machine. Les gros muscles n'aident pas cette partie.



Vous pouvez trouver des moyens de faire de l'exercice aérobique une partie agréable de votre vie. Il existe des clubs de course et de jogging et des groupes de marche rapide dans toutes les villes. Jetez un coup d'œil sur [meetup.com](https://www.meetup.com) et voyez s'il existe un groupe que vous aimeriez rejoindre_.

Vous devez commencer vos entraînements en fonction de votre condition physique actuelle. Si vous ne pouvez pas courir, ce n'est pas grave. Vous pouvez commencer par la marche. Tant que votre pouls est supérieur à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale, vous obtiendrez l'entraînement dont vous avez besoin.

Commencez par de simples exercices d'aérobic qui vous feront faire de l'exercice. Vous devez renforcer votre circulation sanguine pour pouvoir faire des exercices plus difficiles. Vous vous entraînez pour votre entraînement, vous vous entraînez pour votre sport passion. Vous vous entraînez pour votre vie.

L'une des choses qui peuvent nous anéantir lorsque nous essayons d'améliorer notre vie, c'est de rester coincé à regarder la concurrence. Ne regardez pas ce que font les autres. La seule personne à laquelle vous voulez vous comparer, c'est vous-même.

C'est normal de commencer doucement. Si c'est là où se trouve votre corps, alors c'est là que vous devez commencer. Engagez-vous dans une routine quotidienne maintenant. Une routine quotidienne d'exercice. Cela vous mettra sur la voie du succès.

C'est une route faite de mille briques et vous ne pouvez poser qu'une seule brique par jour. Faites ce que vous pouvez. Si vous ne pouvez marcher que pendant cinq minutes, commencez par là.

Demain, allez-y pour dix minutes ou même seulement six minutes.

C'est de l'amélioration. et ce nombre augmentera jusqu'à ce que vous soyez capable de courir 8 km par jour. Vous pouvez devenir dix fois l'athlète que vous étiez au lycée. Votre objectif est de vous pousser et de vous développer aussi vite que possible. Vous voulez trouver une voie de croissance que vous pouvez maintenir.

Il n'est pas nécessaire de commencer à fond, comme si vous étiez sorti d'un canon. Rappelez-vous, nous devons commencer à voir la vie à long terme.

Si vous améliorez votre temps de marche d'une minute par jour, en un an vous pourrez marcher pendant plus de cinq heures d'affilée ! C'est un progrès énorme, qui permettra d'inverser un grand nombre de vos problèmes de santé.

Vous commencerez à vous sentir comme le personnage du film Benjamin Button. Vos amis pourraient même vous demander si vous vieillissez à l'envers ! Voilà à quel point le fait de faire un pas après l'autre est puissant.

Et bien sûr, vous allez voir beaucoup plus de progrès qu'une minute par jour. Votre vie va changer. et vous allez vous sentir à nouveau dynamique et puissant.

Il est important de parler d'abord à votre médecin pour concevoir votre programme d'exercices. Votre médecin vous soutiendra... du moins jusqu'à ce qu'il se rende compte qu'il risque de vous perdre en tant que patient. parce que vous êtes en pleine forme'.

Certains sports détruisent votre corps avec le temps. Regardez ce qui arrive aux vieux footballeurs et aux boxeurs Il y a des sports qui ne font que vous frapper Il y a aussi des sports qui mettent votre corps en pièces Ils usent beaucoup cette machine qu'est votre corps

C'est bien de faire du sport et de faire des exercices que l'on aime. Mais le tennis, le football, la course à pied... tous ces sports sont durs pour ton corps. Ils sont particulièrement durs pour vos articulations et vos ligaments.

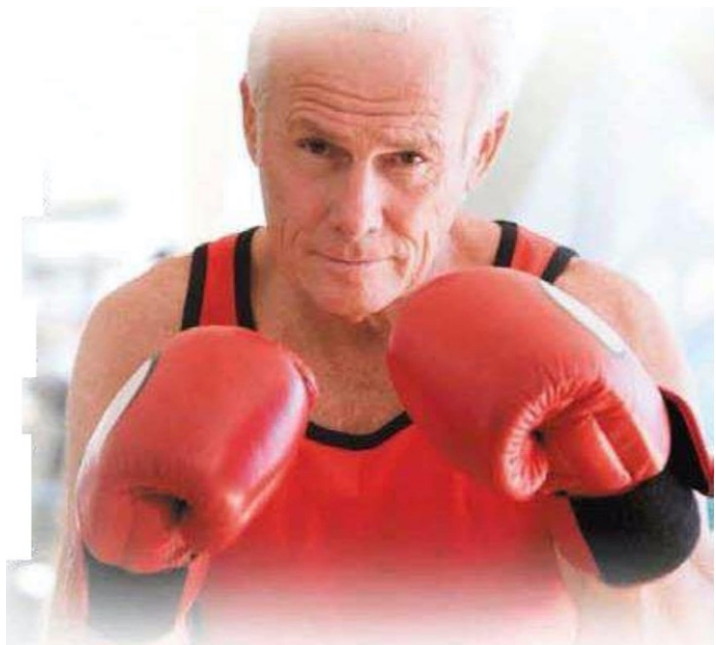
Mais certains sports permettent à votre corps de se reconstituer. Ils soignent ton corps et le rendent plus fort. Ce sont des sports comme le vélo, l'aviron et la natation. Ils impliquent des mouvements circulaires qui rendent votre corps plus fort et le guérissent.

Le ski de fond est un autre sport merveilleux. Son rythme rend votre corps beaucoup plus fort et il maintient tout ensemble. (Comme je l'ai dit plus tôt, ne vous laissez pas prendre à prétendre que le golf est l'un de ces sports de guérison : je sais à quel point certaines personnes sont folles du golf, mais il y a tout simplement trop d'attente).

Et si vous marchez au lieu de conduire une voiturette de golf, vous mettez tout ce poids sur votre dos ou vos épaules, ce qui fatigue votre corps.

Trouvez donc un sport thérapeutique que vous pouvez mélanger à votre routine d'exercice La natation est un entraînement incroyable. et peut être une grande joie Il existe maintenant des écouteurs étanches pour ne pas avoir à nager en silence.

Comme vous le savez. J'adore faire du kayak, je tire sur ces rames et ça me rend plus fort. Suivant. Je veux obtenir un vrai crâne pour pouvoir ramer une autre façon de rendre mon corps encore plus sain.



Une fois que tu auras trouvé le sport sain que tu aimes, tu ne regarderas jamais en arrière. J'ai toujours détesté faire du sport quand j'étais plus jeune, je voulais vivre dehors. Mais maintenant. J'ai trouvé une forme d'exercice que j'aime. Tu peux faire exactement la même chose.

Les plantes restent assises. Les animaux sont conçus pour bouger.

Ça semble un peu fou que je doive dire ça, mais tant de gens de nos jours vivent comme des plantes. On dort dans un lit. Nous nous levons le matin et nous nous asseyons dans une voiture pour aller au travail. Puis nous marchons jusqu'à notre bureau et nous nous asseyons devant un ordinateur. Nous restons assis là toute la journée. comme une plante

Si nous sortons pour déjeuner, nous nous y rendons en voiture. Nous finissons la journée assis dans cette même chaise, puis nous rentrons en voiture à la maison. Nous nous asseyons alors sur le canapé devant la télévision. ou sur une chaise devant l'ordinateur. Puis c'est l'heure de se coucher. Nous sommes comme des plantes qui bougent un peu.

Cela peut être encore pire pour quelqu'un comme moi qui écrit sur mon ordinateur portable pour gagner sa vie. Je pourrais très bien rester couché toute la journée, je n'ai même pas besoin de m'asseoir pour gagner ma vie !

Mais n'oubliez pas que la sédentarité est un facteur de risque élevé de maladie cardiaque. Vivre comme une plante peut vous tuer. Notre corps n'est pas conçu pour rester immobile. Il est conçu pour bouger, vivre librement et être actif.

C'est comme les gens qui ont de superbes collections de voitures. Vous pouvez venir et regarder les voitures. Mais vous ne pouvez pas les toucher. Et vous ne pouvez certainement pas les conduire.

Ces voitures ne profitent pas de leur utilité. Une voiture est faite pour être conduite, pas regardée ! Et nous sommes faits pour courir, pas pour rester assis.

Notre société, cependant, a fait de nous des personnes à chaise. (Combien de temps avant que quelqu'un invente un pantalon avec une chaise intégrée ?)

Quand j'étais enfant, mes parents venaient voir mes matchs de foot. Tous les parents sortaient leurs chaises de jardin pliables. Ils s'asseyaient là, pendant que nous courions partout et se plaignaient de la chaleur. Quel gâchis ! Nous ne pouvons même plus rester debout pendant une heure !

Voulez-vous être une "personne assise" ? Non. Ce serait comme inverser notre évolution. Vous commencez debout. Puis vous êtes assis, et enfin vous vous allongez dans votre cercueil.

Nos corps ne sont pas faits pour ça ! Il a été conçu pour être entraîné, et c'est exactement ce que vous allez commencer à faire.

Un des grands obstacles pour beaucoup de gens est qu'ils n'ont pas assez d'énergie. Je le sais, je l'entends tout le temps.

J'avais l'habitude de le dire :

"Si j'avais plus d'énergie, je ferais du sport tout le temps".

C'est un mensonge. Ce n'est pas la réalité. L'exercice améliore la machine. La raison pour laquelle vous êtes fatigué est parce que votre machine ne fonctionne pas efficacement. Inefficace. Votre cœur travaille plus qu'il ne le devrait.

Il travaille plus dur pour acheminer le sang et les nutriments vers tes organes et tes muscles.

L'exercice améliore la circulation sanguine. Il permet au carburant et à l'énergie de circuler plus efficacement. L'exercice améliore les autoroutes qui transportent l'énergie de ton cœur à ton corps. Quand tu as de meilleures autoroutes, tu as un meilleur transport.

Ainsi, l'un de nos objectifs est d'améliorer l'infrastructure de votre corps. S'il est plus facile pour l'énergie d'atteindre tes muscles et tes organes... alors tu auras plus d'énergie. Ton corps fonctionnera plus efficacement.

Il s'agit d'un changement à long terme. Votre énergie peut diminuer au début. Il vous faudra peut-être quelques semaines ou quelques mois pour améliorer votre circulation. Mais une fois que vous l'aurez fait, vous aurez une toute nouvelle vie. Vous ne voudrez plus jamais regarder en arrière.

Votre corps a deux réglages d'exercice. Rapide et lent. La marche et la course. Vous devez être capable de faire les deux. Il est donc important d'avoir un bon mélange d'exercices dans votre routine.

Nos habitudes d'exercice programment notre cerveau et la chimie du sang Si vous marchez tous les jours, vous deviendrez excellent en marche. C'est un excellent exercice lent.

Plus vous marchez, plus vous deviendrez excellent à la marche. Mais si vous ne faites que marcher, votre corps ne pourra pas développer ses capacités d'"exercice rapide", car vous ne lui envoyez pas de signaux rapides.

Votre corps réagit constamment à la façon dont vous l'entraînez Si vous soulevez des poids lourds, votre corps fabrique des muscles plus gros. Si tu marches toute la journée, la même chose se produira. Mais vous développerez un corps qui n'est bon que pour l'un des principaux types d'exercice.

Comment pouvons-nous mesurer le type d'exercice que nous faisons ? Il existe une méthode simple pour mesurer le type d'exercice que vous pratiquez : il suffit de vérifier votre pouls.

Pour commencer, vous devez connaître votre fréquence cardiaque maximale. Ce chiffre est égal à 220 moins votre âge. Il suffit donc de soustraire votre âge de 220 pour obtenir votre fréquence cardiaque maximale.

J'ai 47 ans. Mon rythme cardiaque maximum est donc de 173.

C'est en fait un maximum théorique. Plus tard, quand vous serez en meilleure condition, vous pourrez trouver votre maximum réel. Mais pas encore. Pour l'instant, le théorique est plus que suffisant.

La limite entre l'exercice rapide et lent se situe à 65% de votre fréquence cardiaque maximale. Pour moi, c'est 112 battements par minute.

Si mon pouls est inférieur à ce chiffre. je sais que je suis dans la zone d'exercice lent. Quand je suis au-dessus de ce chiffre, je suis dans la zone d'exercice rapide.

Vous devez vous pousser à faire les deux types d'exercice. Vous voulez construire une machine qui peut gérer ces deux vitesses clés.



C'est vraiment tentant de tomber dans une ornière avec une seule routine d'entraînement. Je pourrais facilement devenir un kayakiste paresseux. C'est mieux que de ne pas faire de kayak du tout, non ? Je pourrais sortir, pagayer lentement et vivre des aventures très décontractées. Mais ce n'est pas suffisant.

Ce livre ne parle pas d'être "assez bon". Il s'agit de gagner au jeu de la vie. Il y a des jours où je pagaie dans la voie lente et d'autres où je pagaie dans la voie rapide. Comment puis-je savoir dans quelle voie je me trouve ? J'ai les mains pleines, alors je ne peux pas continuer à mettre mes doigts sur mon cou pour prendre mon pouls. Je porte un moniteur cardiaque. Et vous devriez en acheter un aussi. C'est un excellent investissement qui ajoutera des années et des années à votre durée de vie.

Vous pouvez trouver des tonnes d'excellents moniteurs cardiaques sur Amazon et il ne faut que dix minutes pour trouver celui qui vous convient. Vous avez besoin d'un appareil que vous attachez autour de votre poitrine.

Avec ces moniteurs d'activité que vous portez comme un bracelet, la technologie n'est tout simplement pas là.

Chaque année, je lis tous les rapports et les critiques et je les étudie. Si jamais ils deviennent assez bons. Je mettrai à jour ce guide et je vous enverrai un e-mail. Je ne suis pas sûr que ce soit possible. Alors assurez-vous d'obtenir une sangle à mettre autour de votre poitrine avec votre moniteur.

Lorsque vous vous entraînez, vous pouvez regarder l'écran du poignet et voir votre pouls. C'est très important de savoir si vous êtes en dessous ou au-dessus de la ligne de flottaison de 65%. Si vous faites un entraînement lent, tenez-vous en à cet entraînement. Les jours de jeûne, résistez à la tentation de ralentir. L'entraînement lent est une question de distance. Si vous êtes un coureur, les jours de repos, vous pouvez marcher ou faire du jogging sur 16 km. Les jours rapides, vous courez 5 km.

Ce n'est pas grave, c'est même génial. Vous avez un rythme, et vous allez continuer à vous améliorer.

Les jours lents, allez-y pour la distance. Les jours rapides, il s'agit de maintenir un pouls élevé et de la puissance.

Vous voulez vous pousser et rester autour de cette ligne de 65%. Restez en dessous de 90 %, parce que vous ne voulez pas aller trop loin.

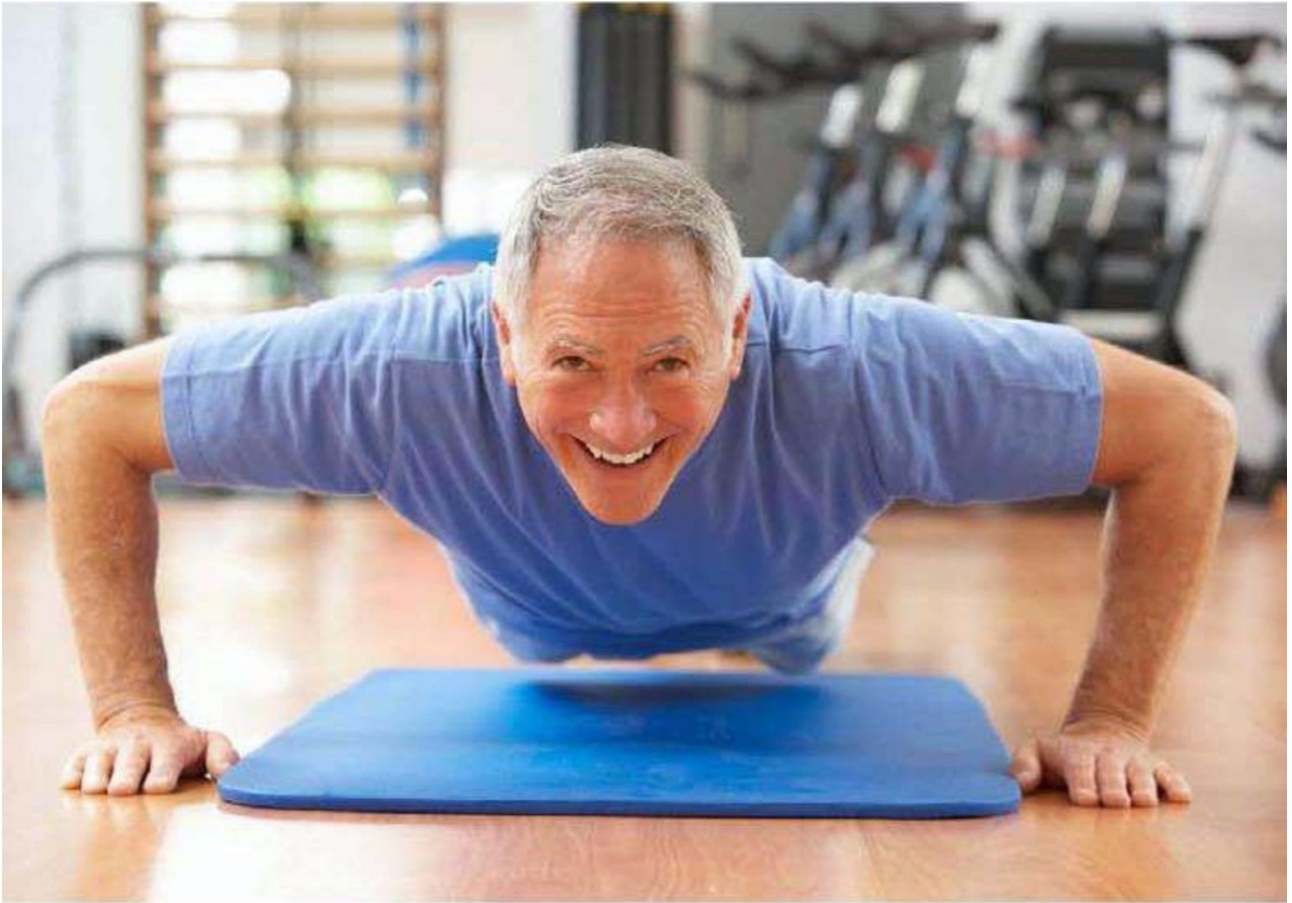
C'est de la course, pas un sprint pour votre vie avec un zombie derrière vous ! C'est un autre type d'entraînement dont nous parlerons dans un moment.

Votre corps est conçu pour marcher toute la journée : pour chasser et pour butiner. Vous pouvez faire un entraînement lent pendant une très longue période. Vous pouvez faire de magnifiques randonnées ou d'agréables balades à vélo. L'entraînement ne doit pas forcément être horrible.

Il est préférable d'avoir des routines variées que de faire le même entraînement tous les jours. Le kayak est peut-être mon sport préféré, mais je pratique aussi le surf, le stand up paddle, le vélo et la randonnée.

Toutes ces activités font travailler mes groupes musculaires de différentes manières et maintiennent mon corps en excellente condition.

Vous voulez développer une routine qui comporte un bon mélange de mouvements rapides et lents, des séances d'entraînement qui soient amusantes et qui maintiennent vos différents groupes musculaires en bonne santé.



La clé de tout est de se concentrer sur le fait de se montrer, quoi qu'il arrive. Tout comme vous allez changer votre vie avec votre première séance d'entraînement **AUJOURD'HUI**.

N'attendez pas d'avoir terminé ce livre pour aller à la salle de sport, vous n'avez pas besoin d'être plus inspiré que vous ne l'êtes en ce moment. Tout comme vous commencez sur le chemin de la santé avec un seul pas, le chemin de l'échec commence de la même manière - en manquant un jour d'exercice.

C'est le premier pas sur le chemin de l'échec, de la ruine, d'une mauvaise santé et d'une mort prématurée. Alors prenez un engagement dès maintenant. Concentrez-vous sur vos objectifs à long terme = votre désir de vivre longtemps et de profiter pleinement de cette vie.

Combien de fois entendez-vous parler de gens qui se font faire un bypass de nos jours ? C'est devenu beaucoup trop commun. Nous connaissons tous quelqu'un qui a eu un bypass.

Les jours du simple pontage semblent être loin derrière nous, n'est-ce pas ? Il y a eu le double pontage, puis le triple.
Puis le quadruple.

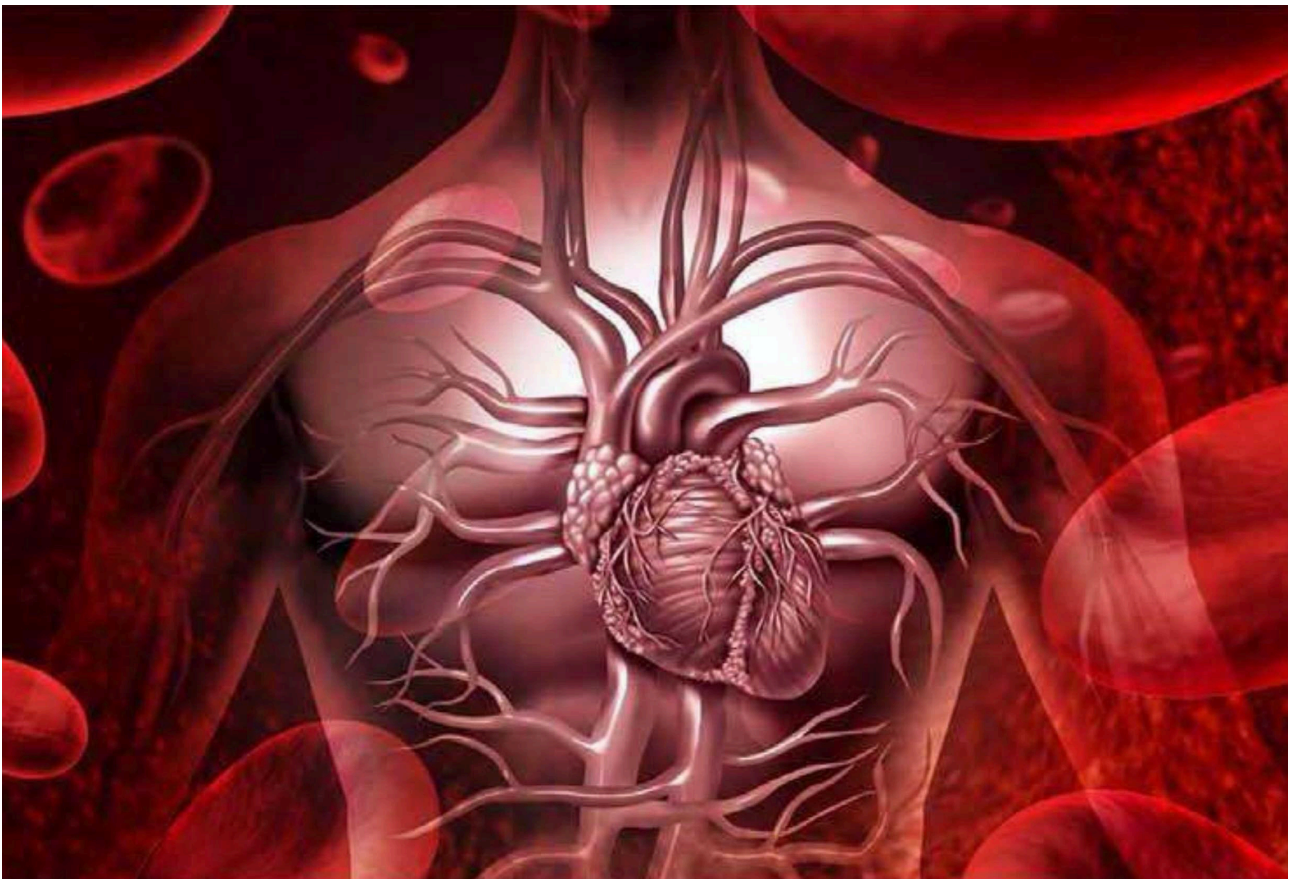
Des hommes et des femmes qui n'ont que la quarantaine ou la cinquantaine et qui comparent les cicatrices de chirurgie cardiaque à des blessures de guerre... Y a-t-il vraiment de quoi être fier ?

La chirurgie cardiaque est assez facile de nos jours. C'est tellement courant maintenant que la plupart des chirurgiens ont des tonnes de pratique.

Vous avez deux choix dans la vie : l'exercice ou la chirurgie à coeur ouvert. La plupart de notre société prend la décision consciente d'avoir cette chirurgie.

C'est fou, qu'est-ce qui nous arrive ? !

Quand j'étais plus jeune et que je vivais comme un maniaque. Je ne pensais pas aux conséquences. Je me disais que je mourrais jeune. mais je m'amuse beaucoup en le faisant.



C'était mon plan réel. Je ne pensais pas vivre plus de 30 ans.

Quand j'ai eu mon 30ème anniversaire. J'étais bouleversée. J'avais l'impression que ma vie était en prolongation. Maintenant, en regardant en arrière. Je ne peux pas croire à cet état d'esprit. Mais bon, au moins c'était une décision consciente de ma part. La plupart d'entre nous le font passivement. Nous utilisons l'excuse de l'inaction. Nous voulons prétendre qu'il n'y a pas de punition pour la vie de bourgeois.

Quel choix voulez-vous faire ? Voulez-vous qu'on vous ouvre la poitrine, qu'on vous ouvre les côtes et qu'on vous découpe le coeur ? Je ne le veux pas. Et pourtant, la plupart des gens semblent choisir la chirurgie à cœur ouvert.

Vous ne voulez pas être comme eux Tous ces contournements ne sont que de dangereuses excuses. Ils sont une excuse pour continuer à vivre de façon horrible.

Nous voulons prétendre qu'il n'y a pas de conséquences à une mauvaise vie. Mais c'est tout simplement faux. Nous vivons peut-être plus longtemps maintenant, mais la vie que nous finirons par vivre sera plus lente et beaucoup moins agréable qu'elle ne devrait l'être Vous souffrirez de tant d'autres complications de santé et de tant de douleurs inutiles.

L'exercice d'endurance prévient la chirurgie à cœur ouvert.

Toutes les études le prouvent. C'est une raison suffisante pour que je pousse mon corps_.

Si vous êtes comme moi, vous aimez les détails. Vous ne voulez pas savoir que vous devez faire des exercices d'endurance, vous voulez savoir ce que cela signifie et combien exactement.

Alors laissez-moi le graver dans le marbre pour vous : une fois par mois, vous devriez être capable de faire trois bonnes heures d'exercice avec votre pouls à environ 65% de votre maximum. C'est quelque chose que vous devriez être capable de faire physiquement jusqu'à vos 80 ans.

Peut-être vous sentez-vous accablé parce que vous ne pouvez même pas le faire maintenant, mais ce n'est pas grave, vous commencez au moins à voir à quel point vous êtes loin du compte.

Mais aussi, regardez la possibilité que vous soyez en super forme avant longtemps, jusqu'à vos 80 ans. Ça m'excite tellement. Oui, vous pouvez fonctionner à un haut niveau physique et mental jusque dans vos 80 ans !

Vous savez quand vous vous dépassez et que vous êtes à bout de souffle. Vous ne pouvez dire que quelques mots et vous soufflez. C'est le niveau d'entraînement dont je parle. Lorsque vous êtes entre 80 et 90% de votre fréquence cardiaque maximale.

Vous devriez être capable de vous entraîner à ce niveau pendant une heure. C'est ainsi que votre corps doit fonctionner

Il y a une raison pour laquelle je ne vous donne pas de distances à courir ou de tours de force à accomplir Votre corps fournit le seul indice précis de ce dont vous êtes capable.

Votre fréquence cardiaque est la mesure clé. C'est pourquoi l'acquisition d'un moniteur cardiaque vous permettra de passer au niveau supérieur.

Ensuite, il y a le plus haut niveau de performance : le sprint complet. Le moment de vérité. C'est là que votre corps est vraiment en mode de survie.

Il a été conçu pour fuir le danger que vous ne pouvez pas combattre. Le tigre aux dents de sabre vous poursuit Mais dans le monde d'aujourd'hui, vous n'avez pas besoin d'être plus rapide que le tigre, vous devez simplement être plus rapide que votre ami.

Vous devez donc être capable de faire un sprint complet avec une puissance maximale pendant une à deux minutes. C'est quelque chose que votre corps peut faire lorsque vous êtes en pleine forme.

Pour rester au top de votre jeu, vous devez suivre vos progrès. Pouvez-vous imaginer conduire une voiture sans jauges ? Aucun moyen de savoir à quelle vitesse vous allez ou, plus important encore, si le moteur est au ralenti ?

C'est la raison d'être de votre moniteur cardiaque. Il vous indique comment vous vous portez et quel niveau d'exercice vous effectuez.

Mesurez votre rythme cardiaque au repos. aussi Plus il est bas, mieux c'est. S'il est dans les 80 ou plus maintenant, lorsque vous commencez à vous entraîner, vous pouvez faire descendre ce chiffre dans les 60 Cela prolongera la vie de votre cœur. Et nous voulons tous vivre plus longtemps.

Chaque fois que vous vous entraînez, portez votre moniteur. Il vous aidera à vous connecter à votre cœur et à votre condition physique. Vous commencerez à voir à quel point vous vous entraînez réellement.



Une fois que vous avez atteint un niveau de condition physique plus élevé, il est temps de déterminer votre fréquence cardiaque maximale. La meilleure façon de le faire est de passer un test d'effort avec un médecin. Il peut vous mettre sur un tapis de course. Vous vous pousserez aussi fort que possible et trouverez votre véritable maximum. Ensuite, vous pourrez recalibrer où se trouve votre vrai 65%. Cette petite modification améliorera votre condition et vous apportera des gains à long terme vraiment merveilleux.

Je ne saurais trop recommander l'aviron. C'est tellement bon pour votre corps et pour votre cœur. Je sais que toutes les salles de sport ont un rameur, mais combien de fois vous asseyez-vous sur ce monstre ? C'est vraiment difficile pour les gens de rester cohérent avec ça. Dans un vrai bateau, c'est tellement plus facile.

Avec toutes vos séances d'entraînement, il est important de ne pas faire d'économies. Surtout en vieillissant, il n'y a aucune raison d'avoir un équipement de qualité inférieure. (Mon kayak est vraiment merveilleux.)

Vous pouvez obtenir un bon marché et ils ont même des kayaks gonflables personnellement. Je n'utiliserais pas un de ceux-là. Je fais du kayak dans l'océan et je ne veux pas être bloqué si un poisson fait sauter mon bateau ! Je veux un bateau qui soit rapide dans l'eau et qui soit conçu aussi parfaitement que possible.

Certaines personnes veulent continuer à utiliser du vieux matériel comme s'ils devaient prouver quelque chose. Tu n'as pas besoin d'utiliser une raquette de tennis en bois, ça ne sert à rien. Tu mérites le meilleur équipement que tu puisses t'offrir. Cela améliorera vraiment tes entraînements. Réalisez que vous allez parfois échouer. Vous allez trébucher. Je m'en voudrais de prétendre qu'en lisant ce livre, vous ne manquerez plus jamais un exercice.

Je ne suis pas fou, j'ai déjà rencontré le monde réel. Nous faisons tous des erreurs et nous sautons un jour... ou une semaine d'exercice.

Ce que nous devons faire maintenant, ce que nous devons faire avant de faire une erreur, c'est élaborer une stratégie pour vous remettre sur la bonne voie. Il est crucial d'avoir un plan B. C'est ainsi que nous pouvons nous adapter et surmonter.

Il existe plusieurs moyens efficaces de retrouver votre rythme lorsque vous avez l'impression d'avoir temporairement perdu le fil.

La première chose que vous pouvez faire est de vous procurer du nouveau matériel. Parfois, il suffit d'un nouveau vélo, d'une nouvelle raquette de tennis ou d'une nouvelle paire de chaussures pour vous motiver à sortir.

C'est notre première ligne de défense lorsque nous commençons à manquer des séances d'entraînement.

Mais peut-être avez-vous déjà le meilleur équipement ou peut-être ne pouvez-vous pas vous permettre de dépenser pour retourner à la salle de sport. C'est pourquoi j'ai développé une autre ligne de défense pour que vous essayiez un nouveau sport.

C'est ainsi que j'ai découvert des sports étonnants que j'adore maintenant. L'année dernière, je me suis vraiment mis au wake board. C'était un sport que je n'aimais pas quand je l'ai essayé dans ma jeunesse, mais je l'ai redécouvert récemment_ Il est dans la lignée de mon thème sur les sports aquatiques et c'est un excellent entraînement.

Le wake boarding demande beaucoup d'équilibre, et j'adore les exercices d'équilibre.

Et voici une autre option - quelque chose à faire quand vous perdez votre motivation. Si vous avez commencé un nouveau programme d'exercices et que vous l'abandonnez pendant deux semaines ou plus, je vous suggère de prendre des vacances sportives.

Il s'agit d'un voyage qui implique beaucoup d'exercice. Il peut s'agir d'un week-end de ski de trois jours. Ou une semaine de randonnée dans les Smokey Mountains.

C'est la bonne façon de briser votre routine. Vous devez faire quelque chose qui soit physique et qui vous plaise vraiment. C'est le secret de vacances de remise en forme réussies.

Lorsque vous commencez un nouveau sport ou que vous partez en vacances de remise en forme, vous commencez à utiliser une toute nouvelle série de muscles. C'est pourquoi l'entraînement croisé est si important. Je suis en super forme en kayak, mais la première fois que j'ai fait du wake board, j'ai cru que mes bras allaient tomber - parce que ça faisait travailler mes muscles d'une manière totalement nouvelle.

Maintenant. Je mélange mes exercices. Je fais attention à ne pas m'enfermer dans une routine à la salle de sport.

Ce n'est pas parce que vous avez trouvé un bon programme que vous devez le suivre pour toujours.

Vous devez entraîner votre corps de manière générale, afin de pouvoir pratiquer de nouveaux sports et partir en vacances en toute simplicité.

Si vous ne faites pas d'entraînement croisé, vous devez commencer un nouveau sport à zéro. Ce n'est pas drôle du tout. Je ne veux plus jamais me sentir comme un débutant.

Lorsque nous tombons, dérapons ou perdons notre rythme, notre premier réflexe est de nous adresser à nous-mêmes des sentiments négatifs, de nous considérer comme un échec ou un perdant. Ce que vous faites ici est un renforcement négatif. Vous attachez un sentiment négatif à l'ensemble du processus.

Il n'y a aucun avantage à cela. Vous finissez juste par vous sentir mal. Et c'est un poison.

La prochaine fois que vous voudrez essayer, vous ne le ferez pas. Parce que vous avez peur que si vous essayez, vous échouez, et que si vous échouez, vous vous sentirez vraiment mal. Alors cette honte et cette culpabilité d'échouer, c'est encore pire que le sentiment d'échec.

Tu veux toujours te remettre en selle. Concentrez-vous sur le fait d'être fier de vous pour les efforts que vous avez faits.

Si vous concentrez votre énergie émotionnelle à attacher des sentiments positifs à l'essai au lieu de sentiments négatifs à l'échec.

Le ciel est la limite Vous reprogrammerez votre cerveau Il commencera à être excité par le fait d'essayer à nouveau.

Parce que maintenant, essayer est associé à une émotion positive. Nous pouvons réellement inverser la spirale descendante des régimes, de l'échec et de la culpabilité. Transformez-la en joie d'essayer... ou en sentiment formidable qui vient du fait de savoir que vous n'abandonnez jamais.

Donc maintenant vous savez quoi faire si vous échouez. Vous savez que vous avez besoin d'un nouveau vélo ou d'une nouvelle raquette de tennis. Ou vous devez essayer un nouveau sport. Ou partir en vacances pour faire de l'exercice.

Faites ce qu'il faut pour sortir de ce marasme !



Il est temps de parler d'entraînement musculaire. Je parle de "métal en sueur" ici. Pousser et tirer des poids importants.

Cela va faire un peu mal au début La première fois que vous soulevez des poids lourds, vos muscles vont être raides et ils vont faire mal Même si vous avez soulevé des poids quand vous étiez plus jeune, vous devez passer par cette barrière de la douleur.

C'est ce qui nous sépare du reste de la société qui vit sur son canapé.

Il existe des raisons médicales cruciales pour lesquelles la musculation doit faire partie de votre nouveau programme de remise en forme.

Après 40 ans, votre corps commence à perdre un peu plus de masse osseuse chaque année. Si vous ne faites rien à ce sujet, vos os commencent à s'affaiblir et à se fragiliser C'est pourquoi les personnes âgées souffrent de tant de fractures.

L'os de la hanche est l'un des plus gros os du corps, mais je parie que vous connaissez quelqu'un qui s'en est cassé un C'est l'un de ces domaines où l'inaction a des conséquences

Au début, vous ne remarquerez même pas la perte de masse osseuse, c'est juste un petit peu à la fois. C'est pourquoi c'est si insidieux.

Puis vos muscles commencent à disparaître. Vos os s'amincissent et vos muscles disparaissent.

Votre corps commence à dépérir quand vous franchissez cette ligne d'âge.

Mais il y a de l'espoir Vous pouvez empêcher ces deux phénomènes de se produire L'entraînement musculaire empêche vos muscles de rétrécir. Il préserve votre masse osseuse.

Vous devez prendre cette partie de votre routine très au sérieux, car elle vous protège.

L'exercice cardio-aérobique permet de maintenir votre circulation sanguine en bon état.

L'entraînement musculaire est destiné aux os et aux muscles. Vous devez faire les deux pour maintenir votre corps en place !

Vous pouvez considérer vos os comme les poteaux en bois sur lesquels sont fixées les lignes électriques. Vous pouvez avoir un excellent câblage, mais si l'un de ces poteaux s'effondre... tombe... ou se casse...

Alors tout le système peut s'arrêter.

Ce n'est pas ce que nous voulons. Vous voulez que votre système entier fonctionne parfaitement.

Alors quand vous commencez à faire de la musculation, prenez-le au sérieux. Vous devriez soit acheter un excellent livre de musculation, soit commencer avec un entraîneur personnel.



La forme est plus importante que tout autre chose en ce moment Les gens se blessent en salle de musculation lorsqu'ils font ces erreurs.

N'essayez pas d'apprendre par vous-même en regardant les autres dans la salle de sport. C'est une approche terrible qui peut entraîner des blessures.

Ne vous concentrez pas sur le fait de soulever les poids que vous pouvez, ou d'essayer d'impressionner les gens dans la salle de sport. C'est le moment de vous concentrer uniquement sur vous-même. Vous ne pouvez mesurer vos propres progrès qu'en interne.

Vous devez faire de la musculation au moins deux jours par semaine pour maintenir votre corps dans son état actuel. Si vous voulez devenir plus fort ou améliorer votre masse osseuse et musculaire, il vous faut trois jours par semaine.

Je suis un fervent partisan des trois jours. Considérez cela comme une maintenance préventive. Les os cassés sont les pires. Je me suis cassé le poignet quand j'étais en sixième année. Tout ce dont je me souviens, ce sont les cris. Ensuite, vous êtes coincé avec cet horrible plâtre qui vous démange pendant six semaines ou plus.

Eh bien, en vieillissant, la guérison prend plus de temps. Si tu as une masse osseuse plus faible parce que tu ne fais pas de musculation, alors tu vas finir par avoir des os cassés à un moment ou à un autre.

Mais ça empire. Vous allez alors guérir plus lentement à cause de la masse osseuse plus faible. C'est un problème qui ne cesse de s'aggraver.

Si vous avez déjà vu une personne âgée avec un plâtre pendant très longtemps et que vous vous êtes demandé ce qui se passait, vous le savez maintenant.

Alors frappez ces poids. Poussez ces barres. Protégez vos os.

La salle de sport devient vraiment plus agréable quand on sait ce qu'on y fait.

Il faut avoir une routine que l'on suit. Je vois tous ces gens qui se baladent d'une machine à l'autre sans but.

Ne faites pas ça. Réussir à suivre votre routine rapidement augmente les bénéfices et vous donnera de meilleurs résultats.

Je connais des gens qui sont tout bavards et qui sont dans la salle de musculation salle de musculation pendant deux heures.

C'est pour ça que certaines personnes arrêtent d'aller à la salle de sport ou trouvent des excuses pour ne pas y aller.

d'y aller. Parce qu'ils ont l'impression que ça prend une éternité

Mais c'est parce qu'ils sont inefficaces. Une bonne routine ne devrait vraiment te prendre qu'entre 20 et 40 minutes.

Ce n'est pas si mal, non ? C'est un tiers d'un entraînement de deux heures !

Si possible, demandez à un entraîneur personnel de concevoir un programme d'entraînement pour vous. Même si vous n'avez pas les moyens de l'inviter à chaque séance, demandez-lui de vous établir un programme pour le mois à venir.

Vous pouvez leur demander de vous rejoindre une fois par mois. pour qu'ils observent vos séances d'entraînement. Ils remarqueront les problèmes de mauvaise forme que vous rencontrez.

Le fait de mal faire les exercices est la principale raison pour laquelle les gens se blessent en soulevant des poids.

Vous ne voulez pas que cela vous arrive. Alors, au moins une fois par mois, faites une séance ensemble. Demandez-lui de regarder votre routine, puis recevez le programme du mois suivant. Ça peut être tout aussi efficace que de les avoir avec vous chaque semaine.

Ou, si vous en avez besoin, vous pouvez simplement suivre un programme tiré d'un magazine ou d'un site Web.

Mais assurez-vous de bien suivre vos entraînements en salle de musculation. Cela vous permettra de mesurer vos progrès et de vous assurer que vous soulevez les bonnes quantités.

Il est impossible d'essayer de se souvenir de la quantité de poids que vous avez soulevée pour un certain exercice il y a deux semaines, n'essayez pas, mais tenez de bons registres.

Concentrez-vous sur la forme et la croissance lente. Cela permettra à votre corps de rester en pleine forme. Vous deviendrez plus fort en vieillissant Votre masse osseuse ne disparaîtra pas. Et vous aurez l'air, et vous vous sentirez, bien plus jeune que vos amis de votre âge.



L'exercice le plus important en salle de sport est le squat.

C'est l'exercice qui fait travailler les fondations de tout votre corps. La pièce maîtresse : votre tronc. Les squats sont un exercice magique qui va littéralement prolonger votre vie. Ils inversent les signes et les douleurs du vieillissement.

En vieillissant, on peut avoir l'impression d'être dans une impasse. Votre corps vous fait trop mal pour que vous ayez envie de sortir et de faire de la gym. Vous souffrez d'arthrite ou de mal de dos.

Mais si vous dépassez cette barrière de la douleur...

Vous rendrez votre corps plus fort et plus efficace. Et cela va commencer à rapporter des dividendes massifs. La raideur qui vous retenait va commencer à disparaître. Votre équilibre va même s'améliorer.

L'une des pires choses quand on vieillit, c'est que quelque chose arrive à votre équilibre. Vous commencez à tomber sans raison. C'est embarrassant. C'est l'une des principales causes de blessure chez les personnes âgées.

Faire de la musculation vous aidera à améliorer votre équilibre. En travaillant dur, vous aiderez votre corps à durer plus longtemps de toutes sortes de façons. Pensez-y. Entre autres choses, comme une assurance osseuse : elle garde vos os épais et prévient la principale cause de fracture des os - la chute.

Soulever des poids lourds, et surtout le squat, maintient la connexion entre votre cerveau et votre corps. Ces deux parties de votre corps doivent s'habituer à travailler souvent ensemble. Elles doivent travailler en tandem. Cette pratique peut éviter bien des tragédies plus tard dans la vie.

En devenant plus fort, vous pouvez commencer à dépasser le simple fait d'aller à la salle de sport. Il est temps de trouver un sport qui ne concerne que la force.

Je recommande vraiment le yoga. (Oui, on peut considérer que c'est un sport, je ne parle pas seulement des activités qui impliquent un ballon).

Vous ne pouvez pas commencer avant d'avoir un peu de force et d'équilibre pour travailler. Mais je ne saurais trop vous recommander le yoga. Il y a tellement de cours pour tous les âges et tous les niveaux de compétence.

Commencez par un cours pour débutants et mettez-y du vôtre. C'est tellement bon pour votre corps et cela vous rendra beaucoup plus fort.

Je trouve le yoga très relaxant et je me sens vraiment en harmonie avec mon corps, que ce soit dans un cours de yoga chaud ou froid. Votre salle de sport devrait proposer un cours d'initiation pour vous aider à démarrer.

Le yoga est axé sur la force et l'équilibre. Ce sont deux aptitudes que nous voulons ajouter à notre répertoire. Elles vous protègent des blessures externes telles que les glissades, les chutes et les fractures.

Combiné à un système circulatoire fort, vous pouvez commencer à voir comment votre vie s'allonge, non ?

Quand j'ai commencé à vieillir. Je me regardais dans le miroir et je voyais des choses que je n'aimais pas du tout dans mon apparence. Les années peuvent être si méchantes...

Il semble que la nature ait ajouté une indignité de plus à la douleur du vieillissement : nous devenons laids. C'est vrai. Un jour, je me suis regardé dans le miroir, et je n'ai pas aimé ce que je voyais. Je n'aimais pas ce que je voyais. Je n'avais plus l'éclat de ma jeunesse. vraiment à montrer mon âge.

C'est l'une des principales raisons qui m'ont poussé à changer mon mode de vie. I pouvais presque accepter de mourir tôt. mais en aucun cas je ne voulais passer mes dernières années en étant moche ! C'était trop pour moi.

Heureusement. vous n'êtes pas obligé de vous enlaidir en vieillissant Vous pouvez combattre et inverser les ravages du temps.

La plupart des gens tombent dans cet état d'acceptation ou même de dépression perpétuelle Vous pouvez éviter tout cela.

La première phase consiste à respecter le plan d'entraînement que nous avons mis au point. Réduire la quantité de graisse excédentaire que votre corps transporte fera des merveilles pour votre corps.

Vous cesserez d'user et d'abîmer tout ce qui vous entoure. Tout l'excès de peau autour de votre cou commencera à s'estomper. Rien que cela vous aidera à retrouver une apparence plus jeune.

En plus de votre excellent programme de remise en forme, vous pouvez prendre d'autres mesures pour faire disparaître les années.

Sortez et faites-vous blanchir les dents. Cela ne prend qu'une heure environ et ce n'est pas très cher. C'est un excellent moyen d'augmenter la confiance en soi, et avoir un beau sourire peut faire beaucoup de bien. Vous aurez envie de sourire plus souvent. et les gens commenceront à vous sourire en retour.

Il existe des études approfondies qui montrent que lorsque vous souriez, votre humeur s'améliore Cela vous aidera à repousser toute dépression que vous pourriez ressentir

Une autre étude a révélé que lorsque vous souriez aux gens, ils sourient automatiquement. Cela met les deux personnes de meilleure humeur. Vous avez donc maintenant une bonne humeur ensoleillée, parce que vos dents sont si blanches et que tout le monde vous sourit.

Pour les hommes, à partir d'un certain âge, la tentation est grande d'arrêter de se raser. Vous pensez que vous ressemblez à George Michael, à Jack Bauer ou même à Sonny Crockett de "Miami Vice" ? Malheureusement, ce n'est pas le cas. Vous vous retrouvez avec cette demi-barbe hirsute qui fait que les gens se demandent s'ils ne vous ont pas vu aux informations hier soir. Ou vous commencez à ressembler à un méchant de dessin animé. Vous ne voulez pas ça.

En vieillissant, il est important d'être fastidieux. Le simple fait d'avoir un régime de toilettage régulier peut faire des merveilles pour votre apparence.

Pour les femmes, le grisonnement arrive parfois trop tôt Vous voulez vous teindre les cheveux pour combattre les premiers signes de l'âge. Et c'est bien. Pendant un certain temps, vous pouvez vous en tirer.

Réalisez simplement qu'à un moment donné, il vaut mieux posséder votre vraie couleur que de faire quelque chose que tout le monde peut voir comme étant faux.

C'est un signe que nous recherchons pour déterminer l'âge réel de quelqu'un. Et c'est la raison pour laquelle la plupart des hommes ne devraient pas se teindre les cheveux. Ou pire encore, leur barbe. La plupart des hommes échouent lorsqu'ils essaient de se teindre les cheveux et c'est terriblement évident. Nous attendons que nos cheveux soient vraiment gris et ensuite nous les teignons en noir ou en blond.

Quand il s'agit de changer de couleur de cheveux, le mot clé est subtil. Et il n'y a vraiment aucun moyen de teindre sa barbe ou sa moustache sans que cela paraisse évident. Ces poils poussent si vite que vous devez les teindre presque tous les jours ! C'est bien mieux de continuer à se raser. Si vous avez une moustache ou une barbe, le simple fait de la raser peut vous faire paraître plus jeune de plusieurs années.

Ensuite, faites attention à votre peau pour ne pas l'abîmer ou développer une excroissance cutanée qui doit être enlevée. Vous changez tout votre style de vie dans ce processus, et vous allez prendre beaucoup plus de soleil ces jours-ci.

Randonnée pédestre, vélo, kayak.... tout cela implique des heures d'exposition au soleil. Vous voulez consommer de la vitamine D, mais vous ne voulez pas non plus en abuser. Les coups de soleil peuvent se transformer en quelque chose de bien pire avec l'âge.

J'ai dû faire couper beaucoup de choses de ma peau. Ce n'est pas agréable. Vous devez consulter un dermatologue au moins une fois par an pour vous assurer que vous n'avez rien oublié. Certaines formes de cancer de la peau peuvent être assez insidieuses. Mais si vous prenez soin de votre peau, elle vous protégera toute votre vie.

Je porte un chapeau lorsque je suis sur l'eau. N'oubliez pas que lorsque vous pratiquez des sports de mer ou des sports de neige, vous recevez deux fois plus de soleil. Vous recevez tout le soleil qui tombe du ciel sur vous. Puis tu en reçois une deuxième dose quand il se reflète sur l'eau, directement sur ton visage.

Bien que la neige soit froide, de nombreuses personnes prennent des coups de soleil en hiver pour cette raison : le soleil s'y réfléchit. sur vous

Tu dois vraiment faire attention quand tu es dehors. Un peu de soleil, c'est bien. Faites simplement attention aux signaux que votre corps vous envoie.

Maintenant, quand il s'agit de mode, il semble que nous faisons la même chose que nous faisons avec la musique. Nous nous enfermons dans ce qui était cool le jour où nous avons eu 18 ans.

A chaque génération, les parents disent aux enfants que leur musique est une poubelle. C'est comme un cycle éternel qui ne peut être brisé.

Mes parents détestaient ma musique, et mes enfants n'écoutent que des déchets. Et un jour, ils diront la même chose sur les choix musicaux de leurs enfants.

Ne laissez pas cela arriver à votre sens de la mode.

Il y a deux grandes erreurs de mode que l'on peut commettre en vieillissant : on continue à porter ce qui est démodé depuis des années ou on essaie de copier le style de personnes beaucoup plus jeunes.

Si vous êtes un homme d'une soixantaine d'années et que vous vous mettez soudainement à porter des tee-shirts d'arts martiaux mixtes, cela ne fonctionne pas.

Il en va de même pour une femme qui porte un pantalon de survêtement sur lequel il est écrit "Juicy" sur les fesses. Vous allez trop loin dans l'autre sens.

En vieillissant, notre sens de la mode devrait mûrir un peu. Il peut être difficile de passer par un changement de mode, et honnêtement, la plupart des gens se trompent.

Lorsque nous entrons dans un magasin à la recherche d'un nouveau "look", la plupart du temps, l'employé fait des recommandations en fonction de notre apparence au moment de l'entrée.

L'employé du magasin vous conseillera en fonction de l'impression qu'il a de vous, et non en fonction de ce qui vous mettra en valeur.

Concentrez-vous sur les vêtements qui conviennent à votre âge ou qui sont un peu plus jeunes. Vous obtiendrez ainsi un look qui vous convient vraiment et vous commencerez à vous sentir jeune et frais.

C'est la même idée quand vous achetez des lunettes. Mon oncle était un coiffeur à succès en Europe et il parlait de ça tout le temps.

Les gens vont au magasin et achètent les lunettes qu'ils trouvent belles. Mais vous devriez acheter les lunettes qui vous rendent beau. Ce n'est pas parce que les lunettes sont belles sur l'étagère qu'elles seront belles sur votre visage.

Il en va de même pour les vêtements. Je sais que la plupart des hommes détestent essayer des vêtements. C'est ainsi que nous nous retrouvons avec des vêtements mal ajustés qui nous font paraître plus vieux que jeunes.

Un autre aspect important est le toilettage. et en particulier, le maintien d'un régime de toilettage cohérent. Vous devriez vous faire couper les cheveux toutes les six semaines. Même si vous avez les cheveux longs, vous devez vous les faire couper toutes les six semaines. C'est la clé pour éviter les pointes fourchues.

Au bout de six semaines, les pointes de vos cheveux commencent à se dessécher et peuvent se casser. En coupant vos cheveux toutes les six semaines, vous serez sûre que cela ne vous arrivera plus jamais.

Vous n'avez pas besoin d'essayer de ressembler à un mannequin de défilé de mode, contentez-vous d'être soignée et ordonnée. Ne vous servez pas de l'âge comme excuse pour être une flemmarde.

Une dernière chose pour éviter d'avoir l'air laid :

Buvez huit verres d'eau par jour. Avec l'âge, le signal dans le cerveau qui nous dit que nous sommes en train de faire de l'exercice, s'affaiblit.

Le cerveau qui nous dit quand nous avons soif commence à disparaître.



Votre corps a besoin d'eau, mais votre cerveau ne le sait pas toujours.
cerveau ne le sait pas parfois.

Il suffit de prendre l'habitude de boire de l'eau pour que votre peau reste éclatante. Lorsque vous manquez d'eau, votre peau commence à s'affaisser. La meilleure chose à faire est de commencer chaque journée par un verre d'eau glacée.

Cela vous permet d'absorber votre première dose d'eau et a l'avantage supplémentaire de relancer votre métabolisme.



Ce n'est pas un livre de régime Je sais que trouver le prochain régime miracle me rapporterait probablement des millions et des millions de dollars, mais ce n'est pas pour cela que j'écris ce livre.

Les régimes sont à la mode et les masses crient votre nom, mais je me fiche de tout cela. Nous connaissons tous les noms de dizaines de régimes à la mode, mais honnêtement, la plupart d'entre eux ne fonctionnent pas.

La réalité est que 95% de tous les régimes échouent. Si l'industrie des régimes était aussi bonne qu'elle le dit, il n'y aurait pas d'épidémie d'obésité dans notre pays. Nous voulons la solution rapide et facile. J'adorerais vous l'offrir, mais ce n'est qu'un rêve. C'est de la vapeur dans votre main. Ça ne marche pas et ça vous laisse dans un état pire.

Voici la simple vérité :

Suivre votre poids est une perte de temps. C'est une mesure terrible de l'état de votre corps. l'état de votre corps. et ne fera que vous décourager.



Lorsque je faisais un régime, je commençais à me peser plusieurs fois par jour. Je devenais obsédé par le moindre changement dans mon alimentation. Je me pesais même chaque fois que j'allais aux toilettes.
C'est de la folie.

Et c'est en partie pour cela que les régimes sont si stressants et terribles. Vous savez comment ça se passe. Vous commencez un nouveau régime plein d'excitation et d'enthousiasme. Cela dure une semaine, peut-être deux. et puis vous commencez à vous décourager.

Vous vous sentez comme un raté, comme si vous n'aviez aucun contrôle sur vous-même et que vous ne valiez rien en tant qu'être humain. Vous grossissez, et le cycle se répète avec le prochain régime à la mode.

C'est le manège de l'enfer et il semble impossible d'en sortir !

Ce livre n'a pas pour but de vous replonger dans ce piège mortel de la folie. Je ne le préconise pas parce qu'il ne fonctionne pas Les régimes ne fonctionnent pas.

Si dix régimes n'ont pas fonctionné, pourquoi penser qu'un onzième est celui qui va marcher ? La définition de la folie est de faire la même chose encore et encore et de s'attendre à un résultat différent.

Restons simples, d'accord ? Voici la seule règle simple à retenir : si tu manges des déchets, ton corps deviendra un déchet.

Vous n'êtes pas un enfant. Vous savez quels aliments sont bons pour vous sans que je doive vous le dire. Nous pourrions nous promener dans une épicerie en ce moment et je pourrais pointer du doigt chaque article et dire "bon ou mauvais". Tu aurais raison au moins neuf fois sur dix.

Ne prétendez pas que vous avez besoin d'une liste de ce qui est mauvais, c'est insultant pour nous deux. Tout ce que cela fait, c'est fournir une excuse pour manger de façon malsaine.

Vous dites : "Personne n'a dit que je ne pouvais pas manger X, donc je ne suis pas sûr que ce soit mauvais" - C'est comme ça que les régimes commencent à déraiser.

Tu mérites mieux, alors je vais te donner mieux. Personne ne pense que les fast-foods sont sains, alors pourquoi en mangeons-nous constamment ?

C'est pratique, pas cher, on peut manger dans sa voiture et pour un million d'autres raisons, mais elles sont toutes mauvaises.

Si vous savez que quelque chose est mauvais pour vous, arrêtez de le faire. La première étape est d'ignorer les régimes à la mode. Ce n'est que du bruit dans vos oreilles, destiné à vous distraire de ce que vous devriez faire.

Au lieu de cela, restez simple et vous pourriez réussir. La plupart des régimes sont des modes et ne sont pas soutenus par la science.

Mais où sont les études sur les personnes six mois après le régime ? Deux ans plus tard ? Ils ne publient pas ces études parce que tout le monde est plus mince qu'avant le régime.

Alors ignorez ces bêtises. Voici une formule simple :

Mangez moins de calories que vous n'en dépensez et vous perdrez du poids.



C'est tout.

Tenez-vous-en à cette simple phrase et vous pourrez perdre tous les kilos que vous voulez,

Si vous ne faites pas d'exercice, votre métabolisme ralentit. Cela signifie que, même si vous mangez la même chose que lorsque vous étiez plus jeune, vous commencerez à brûler moins de calories chaque jour.

Résultat final ? Vous commencez à prendre du poids.

L'exercice est vraiment la clé de la longévité et de la santé. Il suffit de quelques règles simples qui changeront votre vie Ne buvez pas de calories Ne buvez que de l'eau

Si tu fais ce seul changement, tu vas commencer à perdre du poids.

Je vois tous ces gens avec qui je suis allé au lycée et qui doivent maintenant faire face à des complications de santé terrifiantes. Des trucs que je pensais qu'ils n'arrivaient pas avant 70 ans. Mes amis ont pour la plupart la quarantaine. C'est terrifiant.

Bien sûr, la plupart d'entre eux s'empiffrent de boissons gazeuses. toute la journée. tous les jours Parfois une bouteille de deux litres (ou plus !), tous les jours. C'est dingue !

Bien sûr, c'est sucré, mais la plupart des boissons gazeuses ne contiennent même plus de vrai sucre. Elles sont remplies de produits chimiques toxiques et de sirop de maïs qui sont tout simplement horribles pour votre corps.

Donc, en résumé, ne buvez pas de sodas, ne buvez pas de jus, buvez simplement de l'eau. Votre système fonctionnera beaucoup mieux.



Réduisez ou éliminez les glucides blancs de votre alimentation. Nous parlons ici de choses comme le pain blanc, le riz blanc, les pâtes, les pommes de terre et les sucreries.

Vous savez que ces choses sont mauvaises pour vous, je n'ai pas besoin de vous le dire, mais ces deux simples ajustements de régime sont tout ce qu'il faut_Oh. et ne mangez pas de fast-food. Je ne devrais même pas avoir à le dire.

On peut appeler ça un régime, mais c'est un régime qu'on pourrait écrire sur une serviette de cocktail. Ne mettez pas de déchets dans votre corps.

Et voici quelque chose de vraiment merveilleux...

Quand tu arrêtes de mettre de mauvaises choses dans ton corps, les bonnes choses commencent à avoir meilleur goût.

Quand j'étais plus jeune, j'avais l'habitude d'enfoncer des canettes de soda. Je buvais quatre, cinq ou six canettes par jour. J'avais l'habitude de mépriser l'eau. Mais maintenant que je ne bois que de l'eau, c'est si rafraîchissant.

J'en suis arrivé au point où j'en ai vraiment envie. En fait, j'ai soif rien qu'en écrivant ces mots ! Il en va de même pour la nourriture. Votre corps s'adaptera à une alimentation plus saine et, après quelques semaines, vous ne reviendrez jamais en arrière.

La dernière chose que je vous dirai, c'est que manger du poisson est vraiment bon pour vous. Vous pouvez en détester le goût au début, mais après avoir éliminé de votre alimentation les déchets qui perturbent vos papilles gustatives, vous commencerez à vraiment l'aimer.

Voilà, c'est fait. C'est le plan de régime de base parfait. Si vous avez besoin de quelque chose d'un peu plus compliqué et structuré, vous devriez envisager le régime paléo. Il s'agit d'essayer de manger comme notre corps a été conçu pour le faire.

Il s'agit de ne manger que des aliments auxquels nous avons accès il y a des milliers d'années, lorsque la conception de notre corps a été perfectionnée. ce qui revient essentiellement à ne manger que de la viande et des légumes.

Cela. et boire beaucoup d'eau. Si vous vous en tenez à cela, vous n'aurez pas à jouer au contrôle des portions. Vous n'aurez pas l'impression de courir après un dragon. Honnêtement. Je pense que c'est la raison pour laquelle tant de régimes à la mode échouent. Ils sont trop compliqués, avec de longues listes de ce que vous devez et ne devez pas manger.

La réalité est que si un régime est difficile, personne ne l'utilisera et il échouera. Faites-le simple et vous réussirez. Voici un dernier conseil et nous en aurons fini avec la nourriture Votre sens du goût est relatif et non absolu.

C'est un point très important. Votre définition de "sucré" est uniquement basée sur les autres aliments sucrés de votre alimentation.

Donc si la chose la plus sucrée que vous mangez est une patate douce.... si vous ne buvez pas de soda ou ne mangez pas de sucre, alors vous penserez que c'est sucré.

Il en va de même lorsque vous commencez à manger principalement des fruits. Moins vous mangez de mauvais aliments, plus les fruits ont bon goût, et c'est un avantage phénoménal ! C'est pourquoi les gens peuvent manger des choses que nous pensons être horribles et ils trouvent ça tout simplement délicieux.

Réalisez simplement qu'il faut quelques semaines pour recalibrer vos papilles gustatives. Par exemple, puisque je ne bois que de l'eau, si je devais prendre une grande gorgée de jus de fruit maintenant. Je serais stupéfait de voir à quel point il est sucré. Mes papilles gustatives le rejetteraient tout simplement.

Quoi qu'il en soit, le fait est que vous pouvez réellement entraîner vos papilles à aimer le goût des choses qui sont bonnes pour vous et commencer à rejeter celles qui ne le sont pas.

Nos souvenirs sont imparfaits

Si vous allez sur Internet aujourd'hui, vous pouvez probablement trouver une photo de votre ancien amour de lycée... Et il ou elle ne ressemblera probablement pas du tout à ce dont vous vous souvenez.

C'est l'une des raisons pour lesquelles Internet est bien meilleur que la mémoire. Lorsque vous travaillez sur un projet comme celui-ci, vous devez garder une trace de tout.

Si vous vous contentez de "prévoir de vous souvenir", vous vous exposez à l'échec et vous ne réussirez qu'à vous stresser.

Quand j'étais à six mois de ma grande transformation physique. J'ai commencé à déprimer, je n'ai fait du kayak que pendant trois heures et j'avais l'impression de ne pas être aussi forte que je devrais l'être, j'avais l'impression d'être dans un marasme terrible.

Puis j'ai regardé le premier jour dans mon carnet. Ce tout premier jour, je tremblais d'épuisement après seulement trente minutes de pagaie légère ! J'étais à peine capable de faire quoi que ce soit et j'ai dû rentrer à la maison la queue entre les jambes.

La vérité est que nous sommes souvent aveuglés par le moment présent dans le temps. L'endroit où nous nous trouvons maintenant. Et cela nous empêche de voir tout le chemin que nous avons parcouru.

Quand j'ai regardé dans mon passé et vu où j'ai commencé. J'ai pu voir clairement ma trajectoire. J'ai pu voir que j'avais commencé en bas et que j'étais maintenant bien plus haut sur la montagne que le premier jour.

Notre corps ne peut pas détecter la vitesse.

La Terre tourne à environ 1 000 miles par heure, mais vous ne pouvez pas le sentir, n'est-ce pas ? Lorsque vous êtes dans un avion, la seule patte que vous sentez est le décollage. Une fois que l'avion a atteint son altitude de croisière, nous ne sentons rien.

C'est la même chose pour la façon dont nous suivons notre corps. Nous avons besoin d'une accélération pour sentir le progrès. Si nous allons juste vite, nous avons l'impression de ne pas bouger.

Vous voulez avoir un petit journal. ou un blog ou une application sur votre téléphone. Vous voulez suivre trois choses et être capable de toujours répondre à ces questions :

Qu'avez-vous mangé ?

Quel exercice avez-vous fait ?

Qu'avez-vous fait d'important ?

Le simple fait de garder trace de vos actions modifiera votre comportement.

Maintenant, lorsque vous voulez grignoter en douce, cela devient plus réel. Bien sûr, vous pouvez manger ce biscuit ou ces nuggets de poulet, mais... ils vont dans le livre ! Ils seront inscrits dans ton dossier permanent. Tu ne pourras plus cacher ton petit crime.

Vous n'êtes pas obligé de le montrer à qui que ce soit et il peut prendre la forme que vous voulez (application, stylo et papier, etc.). L'important, c'est qu'en l'écrivant, vous n'avez pas seulement un aperçu de vos progrès, mais vous devez aussi



rendre des comptes à vous-même.

Il rend vos progrès réels. Vous serez en mesure de voir votre trajectoire. Les marques de vos progrès.

Tous les grands haltérophiles et culturistes tiennent un journal de tout ce qu'ils font dans la salle de sport. Ils veulent voir où ils progressent et continuer à se surpasser.

Tenir de bons registres vous apportera la même chose. Il vous donne une base de référence qui vous permet de voir exactement où vous en êtes aujourd'hui.

les chances de réussite Vous vous investirez davantage investi dans ce changement de vie, et c'est une très bonne chose.

Beaucoup d'entre nous s'attendent à travailler comme des fous toute leur vie. Auparavant, cela n'était le cas que pour les hommes, mais maintenant que les femmes ont rejoint le marché du travail en masse, elles connaissent la même surprise... Mourir à son bureau !

La triste réalité est que la plupart des gens obtiennent une grande partie de leurs affirmations sur le lieu de travail. Nous n'avons pas d'amis extérieurs ou de cercle social solide, alors nous travaillons et travaillons jusqu'à ce que nous mourions au bureau. Pourquoi tant de gens meurent-ils juste après la retraite ? Ils perdent toute la structure de leur vie.

Ce même réseau d'affirmation et de soutien social a disparu. Si nous n'avons pas une vie solide en dehors du travail, lorsque nous quittons le travail, notre corps s'éteint tout simplement.

Ce sont deux fins terribles. Ce n'est pas ainsi que j'envisage la fin de ma vie. Je ne veux pas m'asseoir sur mon canapé, travailler sur un livre avec mon ordinateur portable et le voir tomber par terre alors que je m'écroule. C'est déprimant.

Quand on perd la structure de nos vies... quand on passe de l'enfance à l'âge adulte dans notre société. on fait quelque chose de terrible. On décide que le "jeu" est interdit.

Vous pouvez le tester dès maintenant. Appelez votre meilleur ami au téléphone et demandez-lui s'il veut venir jouer chez vous. Ils ne sauront pas comment réagir, et probablement. ils penseront que vous avez perdu la tête !

C'est dommage, parce que c'est l'une des raisons pour lesquelles notre cerveau commence à s'user si nous menons une vie de pureté.

Sérieusement, le stress commence à s'accumuler dans nos cerveaux. C'est pourquoi nos visages deviennent plus rouges et on finit par exploser. Ou par avoir une fuite là-haut.

Ce dont vous avez besoin, c'est d'une soupape de sécurité.

Nous ne voulons pas envoyer à notre cerveau des signaux indiquant que nous sommes plus âgés ou plus mûrs, nous voulons envoyer des signaux anti-âge. Le jeu est la clé de tout ça, parce qu'il renverse ces tendances négatives.

Il devient la soupape de libération de tout le stress accumulé et de la gravité de nos vies. C'est une bien meilleure façon de gérer le stress. Bien mieux que d'avoir une attaque ou un anévrisme.

Vous vous dites peut-être que vous n'avez pas vraiment envie de recommencer à jouer comme vous le faisiez quand vous étiez enfant. Vous n'avez pas envie d'acheter un tas de nouvelles figurines ou poupées et de les installer partout dans votre salon.

Mais voilà : nous ne sommes pas obligés de jouer de la même manière (bien que vous puissiez le faire si vous le souhaitez !).

Quand j'étais vraiment stressé au lycée. Je me suis mise aux livres de coloriage. Tout le monde me regardait comme si j'étais folle. Mais c'est moi qui ai obtenu une bourse massive dans une bonne université.

C'est moi qui ai sauté une classe à l'université et qui ai obtenu mon diplôme en trois ans au lieu de quatre.

Ce n'est pas parce que les autres ne comprennent pas ce que tu fais que tu as tort ou que tu es fou. Suivre le troupeau n'est pas toujours la bonne chose à faire. Regarde comment vivent les gens autour de toi. Ils sont tous obèses. Ils sont tous à l'hôpital tout le temps. Et ils tombent comme des mouches.

C'est ce que vous apporte le fait de suivre le troupeau. Il est temps d'arrêter d'être un lemming. Tout le monde peut sauter du pont, mais vous n'avez pas le droit de le faire.

Voici un moyen facile d'apporter du jeu dans votre vie et pour lequel personne ne vous jugera. Achetez un chien. Si vous êtes célibataire, vous deviendrez instantanément plus attirant. Les chiens sont merveilleux car ils adorent jouer. Vous pouvez lancer un bâton, un frisbee ou une balle de tennis à votre chien toute la journée.

Vous pouvez emmener votre chien avec vous dans la plupart de vos activités de plein air. Il peut vous accompagner lorsque vous faites du vélo, de la course à pied ou du canoë.

Mon chien adore monter à l'avant du bateau lorsque je fais du kayak. Si je n'ai pas la famille avec moi. Je peux toujours utiliser mon kayak tandem. C'est génial d'avoir son meilleur ami avec soi. Si votre chien ne sait pas nager, vous pouvez vous procurer un gilet de sauvetage hilarant pour chien.

Les chiens augmentent le taux de survie pour les crises cardiaques et le cancer. Rien que ça, c'est une raison suffisante pour avoir un chien. Ils sauvent des vies. Ils vous donnent le sens de la société. Toutes les villes ont des parcs à chiens incroyables.

Vous pouvez y aller et rencontrer d'autres personnes qui aiment les chiens et commencer à nouer de nouvelles amitiés en dehors du travail.

L'une des erreurs commises par les gens est d'acheter un chien et de payer quelqu'un d'autre pour être son ami. Payer un promeneur de chiens et une garderie pour chiens. Cela annule tous les avantages d'avoir un chien. C'est comme payer quelqu'un d'autre pour que votre chien lui sauve la vie. C'est complètement fou.

Si vous êtes trop occupé pour passer du temps avec un chien, alors réévaluez votre vie et votre emploi du temps.

Vous devez vous construire une vie où vous avez le temps de jouer et de vous entraîner avec un chien.

C'est un excellent moyen de transpirer, car, avouons-le, faire de l'exercice est toujours plus amusant avec un compagnon !



Le moyen de prolonger votre vie et d'inverser les tendances au vieillissement de votre cerveau est d'avoir des liens affectifs significatifs.

Vous avez besoin d'un cercle d'amis qui n'est pas lié au travail. Qu'arrive-t-il à vos copains de travail lorsque vous changez d'emploi ? Est-ce que vous continuez à les voir ou à les fréquenter ? Non La plupart d'entre eux disparaissent le jour où l'un de vous change de travail. Quelques-uns peuvent durer un peu avant de s'effacer.

Nous devons créer des liens sociaux qui dureront. Nous avons besoin d'amis qui nous rendent visite à l'hôpital. Qui nous réconfortent lorsqu'un être cher meurt. Et qui viennent réellement à nos funérailles.

C'est là que nous trouvons des amis significatifs et de vrais liens. Lorsque vous prenez votre retraite, tous vos collègues de travail disparaissent. Pour eux, c'est comme si vous passiez du temps avec une personne morte, un fantôme.

Tout ce qui vous maintient ensemble, c'est le bureau. et chaque jour, vos connaissances deviennent un peu plus dépassées. Toutes vos blagues datent de plusieurs semaines, mois, puis années. Il n'y a pas de colle qui maintient les gens dans votre vie.



La plupart des gens ont cette stratégie pour un passe-temps qu'ils vont pratiquer une fois à la retraite. Ils vont commencer à construire un bateau dans une bouteille.

Ou ils vont se mettre au jardinage...

Ou commencer à voyager

...mais au moment où vous prenez votre retraite, il est peut-être trop tard.

Vous commencez à jardiner, mais vous mourez quelques semaines après votre départ à la retraite. Quel gâchis ! Vous devez commencer quand vous êtes jeune.

Tout comme la forme physique, vous avez besoin d'une structure sociale solide et d'un sens du jeu dans votre vie si vous voulez tenir la distance_ Vous avez besoin de loisirs et d'activités qui dureront au-delà de la retraite.

En bref, vous avez besoin d'un réseau en dehors du travail.

L'isolement social augmente les vecteurs de maladie et de mort. En d'autres termes, la solitude peut vous tuer.

N'est-ce pas terrifiant ?

Lorsque nous entendons ces histoires de personnes qui sont mortes pendant des semaines avant que quelqu'un ne s'en aperçoive, c'est tellement triste. Mais ensuite, nous réalisons que la solitude est la raison pour laquelle elles sont mortes aussi ?

Je déteste ça. Je ne veux pas que ça m'arrive.

Lorsque vous préparez votre retraite, vous pouvez transformer votre hobby ou votre passion en un travail. Si vous aimez lire des romans, vous pouvez commencer à en écrire. C'est un moyen facile de transformer un passe-temps en une mini-carrière.

Avec la facilité de l'auto-publication de nos jours, vous pouvez garantir que des gens liront votre roman.

Considérez cela comme le développement d'une seconde carrière. Quelque chose de moins sérieux ou moins stressant que la première. Cela prolongera votre vie La joie est l'une des clés cachées de la longévité.



Peut-être que vous ne vous êtes pas fait de nouveaux amis depuis l'université ou même le lycée. Une fois que nous avons atteint la trentaine, c'est comme si nous désactivions cette partie de notre cerveau. Nous semblons oublier comment, ou perdre la capacité de se faire de nouveaux amis, comme si nous essayions de faire de la place pour autre chose dans notre cerveau.

Comme pour toute autre compétence, si vous ne l'utilisez pas, vous la perdez. Alors comment pouvez-vous sortir et vous refaire de nouveaux amis ? Tu ne te souviens pas comment, n'est-ce pas ?

C'est bon, je vais partager avec vous quelques techniques puissantes qui vont rouvrir cette porte pour vous.

La première chose à faire est de trouver où se trouvent les amis potentiels. Nous avons passé une grande partie de ce livre à parler de jeu, de passions et de hobbies.

Vous voulez trouver des amis qui ont un de ces trois domaines en commun avec vous Disons que votre hobby est la dégustation de vin. Vous voulez devenir un connaisseur en vin et vous aimez en parler. Vos vacances de rêve consistent à aller en vélo d'un vignoble à l'autre dans la Napa Valley.

C'est génial. Et quelle séance d'entraînement !

Vous devriez devenir ami avec un groupe de personnes qui aiment le vin avec la même passion que vous. Il sera facile de leur parler, car vous avez quelque chose en commun que vous aimez vraiment. Où trouver des amis amateurs de vin ?

En conséquence, il se peut qu'ils vous répondent et partagent avec vous des connaissances d'initiés très intéressantes. Ou bien ils invitent votre groupe à visiter le domaine viticole, ce qui se transforme en une faveur de votre part envers votre groupe_.

Tu vois comment ton muscle ne fait que se renforcer ? Avec un groupe de rencontre, quelques bouteilles de vin et quelques e-mails, vous pouvez avoir une douzaine de nouveaux amis. Et c'est amusant de voir à quel point il est facile de faire passer un bon moment aux gens qui vous entourent.

Ce n'est pas malveillant ou tactique. Tout le monde autour de vous passe un bon moment. et en conséquence. ils veulent passer plus de temps avec vous.

Les liens d'amitié sont nés Le déclin de votre corps est inversé. Vous vivez plus longtemps, et devinez quoi ? Les autres aussi, parce que vous créez des liens d'amitié avec eux. Tout le monde est gagnant !

Le soleil est-il bon ou mauvais pour vous ?

Combien de fois les nouvelles changent-elles à ce sujet ? Quelqu'un vous dit "Ne prenez pas assez de soleil et vous mourrez d'une carence en vitamine D".

Puis quelqu'un d'autre dit "Prenez des pilules de vitamine D, le soleil essaie de vous tuer". Suivi de "Cancer de la peau ! Cancer de la peau !" "Tu as besoin de plus de soleil. Tu as besoin de moins de soleil"

Arrêtez d'écouter tous ces idiots. Restons simples et concentrons-nous sur les faits.

Nous sommes à l'origine des gens d'extérieur. Rappelez-vous, nos corps ont été conçus pour être des chasseurs-cueilleurs. C'est ce pour quoi nous sommes optimisés.

Et devinez quoi ? Cela implique de marcher beaucoup sous le soleil La vitamine D est bonne pour vous Vous savez quand vous vous êtes trop exposé au soleil. Tout comme vous savez quels aliments sont bons pour vous et lesquels sont mauvais.

Passez du temps au soleil C'est le seul moment où vous pouvez être semblable à une plante et profiter des rayons du soleil, mais n'en abusez pas.

Si vous commencez à avoir mal... Si votre peau brûle, c'est le moyen pour votre corps de vous dire que vous en faites trop.

Vous n'avez pas besoin de devenir comme du cuir brun foncé, vous devez juste trouver un bon équilibre. Si vous prenez quelques précautions de base, comme porter les bons vêtements et un chapeau, quelques heures de soleil par jour suffisent dans la plupart des régions.

Passez du temps à l'extérieur pour vous adonner à votre passion, votre hobby ou votre sport. et calibrez votre niveau de protection solaire en utilisant votre cerveau.

En résumé, n'ayez pas peur du soleil. La vitamine D est bonne pour votre corps. Comme une plante, nous transformons les rayons du soleil en quelque chose qui nous donne de l'énergie et de la vie. La vitamine D contribue à la solidité des os et présente de nombreux autres avantages. Des études ont montré qu'elle réduit les risques de contracter des maladies graves. Elle constitue la première ligne de défense de votre corps contre le cancer.

Il existe dans votre organisme un système qui effectue un contrôle de qualité, à la recherche de gènes défectueux et de mutations, précurseurs du cancer. La vitamine D est le carburant du département de contrôle de la qualité de votre organisme.

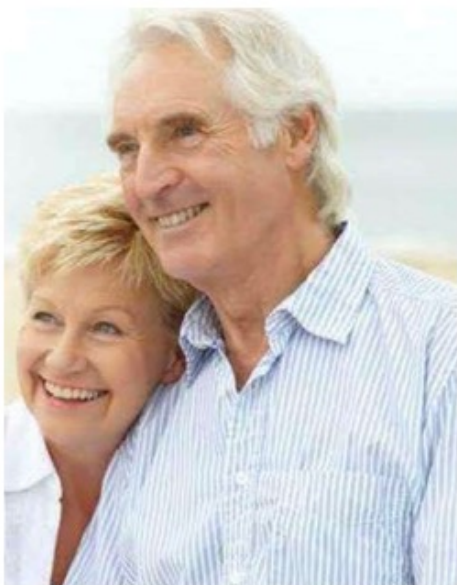
Les personnes qui disent que le soleil provoque le cancer de la peau exagèrent. En fait, le soleil prévient le cancer, car la lumière du soleil synthétise la vitamine D.

Nous avons grandi à l'extérieur, si le soleil était si mauvais pour nous, nous aurions fait un régime sans soleil.

mauvais pour nous, nous nous serions vidés de notre énergie il y a des milliers

de cancer il y a des milliers d'années Des recherches plus récentes

montrent que le cancer de la peau est causé par une mauvaise alimentation ou des toxines.



La mauvaise alimentation et le manque d'exercice qui peuvent provoquer d'autres types de cancer provoquent également le cancer de la peau. C'est logique.

Et parlons un instant des toxines.

Pensez à une journée typique à la piscine. Nous voulons aller nager, donc nous nous asseyons au bord de la piscine dans notre nouveau maillot de bain. Nous ne voulons pas être brûlés, alors nous nous enduison d'écran solaire et nous sautons dans la piscine. Mais que nous faisons réellement ?

Avez-vous regardé les ingrédients de la crème solaire ? Certains d'entre eux sont du pur poison. S'ils traversent votre couche de peau morte et pénètrent dans votre corps, votre foie ne peut pas les combattre.

Ils sont terrifiants. Nous mettons sur notre corps des choses qui, si elles pénètrent à l'intérieur, nous tueront. Mieux vaut ne pas mettre de crème solaire sur une coupure !

Avant de mettre quelque chose sur ou dans votre corps, faites cinq minutes de recherche. L'un des ingrédients de nombreux écrans solaires s'appelle le dioxyde de titane. et oui, c'est un cancérigène. Cela signifie qu'il provoque le cancer. Ne le mettez pas dans votre bouche ! Cela m'a pris cinq secondes de recherche sur Internet. J'ai littéralement regardé sur une bouteille de crème solaire et je l'ai tapé.

Voici l'autre chose...

Il y a deux types de rayons UV. L'un provoque des brûlures, l'autre des cancers. La plupart des crèmes solaires ne font qu'arrêter les brûlures, donc encore une fois, nous avons ce remède moderne à un problème. Il arrête les brûlures du soleil.

qui est en fait notre corps nous avertissant que nous devons nous éloigner du soleil. Elle ne nous protège pas du problème réel !

Si vous êtes tenté d'essayer d'obtenir votre vitamine D ailleurs, ne vous donnez pas la peine. Vous savez, le lait à la vitamine D ? Il faudrait en boire 40 verres par jour pour obtenir la quantité de vitamine D nécessaire.

C'est beaucoup de lait et je pense que si vous essayez d'en boire autant en une journée, votre corps ne sera pas content.

Vous savez qu'il est préférable de passer du temps au soleil plutôt que d'essayer de boire autant de lait. et les suppléments ne fonctionnent pas aussi bien non plus.

En ce qui concerne les compléments, vous recevez la vitamine D dans le mauvais format, ce qui fait qu'elle se dilue en chemin et que vous n'en consommez pas assez. Les pilules ne sont pas la solution.

Il vaut la peine de consulter un dermatologue une fois par an pour s'assurer que tout va bien, et tout devrait bien se passer. Un peu de prévention suffit pour s'assurer que rien de terrible ne vous arrive.

Quand j'étais plus jeune. j'ai eu des problèmes cardiaques.

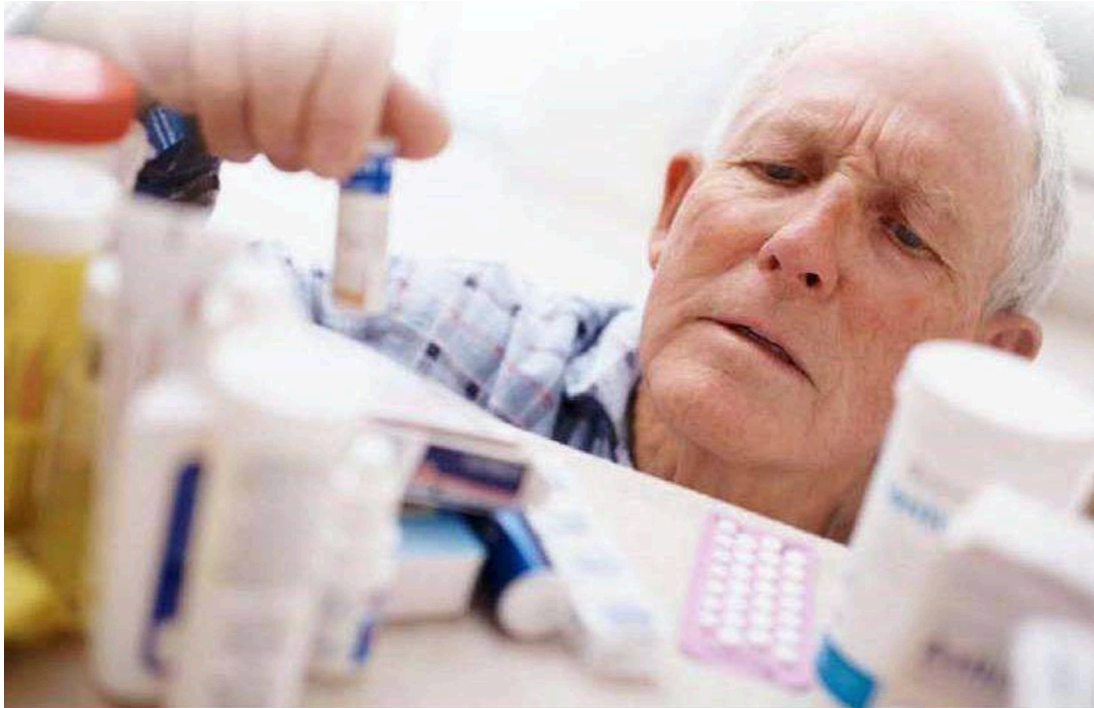
Vous ne vous attendez pas à votre premier voyage aux urgences quand vous avez une trentaine d'années. Mais une combinaison de stress, de manque d'exercice et de régime alimentaire m'a mis face à ma mortalité à un âge précoce. C'était terrifiant.

J'ai fait face à cet éléphant particulier et j'ai eu la chance de survivre à cette rencontre. Il s'avère que si vous êtes suffisamment stressé, votre estomac s'affole. Il pompe de l'acide dans votre oesophage et commence à le ronger, provoquant des spasmes dans l'oesophage.

Bien sûr, votre oesophage est près de votre oreille, et ils ne peuvent pas dire que ce n'est pas une crise cardiaque jusqu'à ce qu'ils prennent votre sang à l'hôpital.

J'ai eu de la chance... en quelque sorte. C'était quand même une expérience terrible. J'ai fini par avoir des problèmes de palpitation cardiaque. Un jour, j'ai dû porter un moniteur cardiaque pendant vingt-quatre heures. Tout cela n'était qu'une grande et terrible expérience.

Il s'est avéré que j'avais des problèmes cardiaques, mais pas encore de crise cardiaque. Mon médecin m'a donné un flacon de pilules et m'a dit que je devais en prendre trois par jour pour le reste de ma vie.



J'étais terrifiée ! Je pensais que ça n'arrivait qu'aux sexagénaires, septuagénaires ou octogénaires ! Mais ensuite j'ai pris une décision...

J'allais rendre mon cœur si fort que je n'aurais plus besoin de ces pilules. Ça paraît fou, non ? Après tout, le docteur n'a jamais suggéré que faire de l'exercice me permettrait d'arrêter de prendre ces pilules, mais c'est ce qui est effrayant...

Tu prends ces pilules et si tu en oublies une ou si tu perds le flacon... quelque chose de terrible pourrait arriver. C'est comme si vous étiez attaché à cette petite bouteille de pilules et que c'était la seule chose qui vous maintenait en vie. Je détestais ce sentiment.

J'ai donc commencé à transpirer. Cela m'a motivé à faire de la gym comme un fou. Je n'avais qu'un seul but : rendre mon cœur aussi fort que du fer. Je me suis procuré certaines de ces vidéos où l'on s'entraîne chez soi devant la télé. Ça a pris du temps. Je ne vais pas mentir à ce sujet, mais à la fin. Je l'ai fait.

J'ai été capable de jeter ces pilules un jour. Maintenant, je ne suis pas un crétin. Je suis allé voir le médecin et lui ai montré mes progrès. Nous avons fait quelques tests. et il a dit que j'avais raison. J'avais gagné ma liberté. C'est tout le sujet de ce livre. Vous pouvez faire de l'exercice pour être libre, libre de la maladie, libre de la mort, et libre des médicaments.

La plupart du temps, les pilules que nos médecins nous donnent ne font que masquer les problèmes. Ils nous les donnent parce qu'ils ont renoncé à essayer de convaincre la plupart d'entre nous de prendre soin de notre corps. Le problème est qu'elles ont toutes une liste d'effets secondaires assez terrifiants.

Vous savez que l'analgésique que vous prenez vous conseille de prendre 2 comprimés toutes les six heures, et pas plus de six comprimés par jour. ou quelque chose de similaire ? Eh bien, que se passe-t-il si vous en prenez trop, parce que votre dos vous fait vraiment mal ?

Si vous prenez 10 comprimés ce jour-là, votre foie risque de s'arrêter de fonctionner et lorsque vous aurez des symptômes, il sera trop tard. Cela peut être fatal !

As-tu déjà lu les effets secondaires sur un flacon de médicament sans ordonnance ? Tu ne veux pas le faire parce que c'est tellement effrayant.

Même le plus inoffensif des médicaments peut avoir des effets secondaires qui arrêtent le coeur, et je le dis littéralement.

Lorsque vous êtes vraiment malade, comme si vous aviez un cancer ou quelque chose d'autre de terrible, vous prenez une série de médicaments pour vous sauver la vie.

Puis une deuxième série pour combattre les effets secondaires du premier groupe. Puis une troisième série pour combattre les effets secondaires du groupe deux. C'est un acte de jonglage brutal. J'ai vu ma soeur passer par là.

Quand vous êtes aussi malade, vous devez bien sûr aller chez le médecin... mais les pilules ? C'est un business. Les compagnies pharmaceutiques sont là pour vous vendre des pilules, pas pour vous guérir.

Imaginez un instant que cette société qui fabrique des pilules. Ils ont deux pilules pour les reflux acides.

C'est ce qu'on appelait autrefois les "brûlures d'estomac". Cela arrive après avoir mangé, et une partie de l'acide gastrique remonte et brûle votre oesophage. Cela ne va pas vous tuer, mais ça fait mal pendant quelques heures.

Une société a découvert deux pilules pour ça. L'une des pilules est un remède instantané. Vous prenez la pilule une fois. et votre muscle de l'estomac guérit. Cette petite porte en haut de votre estomac se guérit elle-même. Le joint cassé sur cette porte est réparé.

C'est génial pour vous, mais pas pour l'entreprise, qui se met donc à concevoir une deuxième pilule. Celle-ci ne vous guérit pas, mais se concentre sur le maintien des symptômes.

Ils l'ont conçue pour que votre estomac ne produise que 80% de sa quantité habituelle d'acide.

Moins d'acide, et moins de risques de débordement. Plus de douleur. Mais le problème est que vous devez prendre un comprimé tous les jours.

C'est la pilule qu'ils veulent que vous achetiez, parce que c'est celle qui met votre argent dans leurs poches. mois après mois. Et que pensez-vous qu'il soit arrivé au gars qui a inventé la première pilule ? Est-il sur une plage quelque part assis sur une grosse pile de billets de cent dollars ?

Nape Il est mort mystérieusement, son laboratoire a été réduit en cendres, et toutes ses notes ont disparu.

En fait, ce n'est pas vrai - je plaisante, mais vous ne seriez pas si surpris que ça si c'était le cas, n'est-ce pas ? En réalité, ils lui ont probablement fait signer un papier l'obligeant à garder le secret, puis lui ont versé suffisamment d'argent pour le faire disparaître.

Mais ils garderaient l'idée de "brûler le laboratoire" comme plan de secours.

Les compagnies pharmaceutiques sont des compagnies. Leur but est de faire de l'argent. Le résultat final est qu'ils font plus d'argent si vous devez prendre des pilules pour toujours.

Donc si vous apprenez une chose de ce chapitre, c'est que vous ne devez plus jamais faire confiance à une de ces compagnies. Les pilules ont tendance à masquer vos problèmes sous-jacents et à entraîner des effets secondaires compliqués.

Je ne suis pas contre la médecine.
ces pilules peuvent vous sauver la vie. Bien que je sache que ces grandes compagnies sont là pour faire de l'argent, elles ont sauvé la vie de ma soeur et je n'ai aucun problème à payer pour ça.

Ce que je dis, c'est que nous ignorons souvent la cause sous-jacente de notre état, et nous utilisons les pilules pour masquer le problème. Elles sont comme une demi-mesure qui nous permet d'ignorer la véritable cause sous-jacente de la maladie.

Votre corps peut vous donner un petit avertissement. Votre tension artérielle augmente, alors votre médecin vous met sous pilules pour la tension artérielle. Ça semble simple, non ? Cause et effet.

Vous souffrez d'hypertension artérielle ? Vous prenez des pilules pour faire baisser votre tension artérielle.

Et si vous vous posiez la question cruciale :
"Pourquoi votre tension est-elle élevée ?"

C'est peut-être votre corps qui vous avertit que vous êtes sur le point de faire une crise cardiaque, comme si vous travailliez dans une centrale nucléaire. Les lumières rouges d'urgence se mettent à clignoter "Attention, attention, fusion imminente !"

La solution n'est PAS d'éteindre l'alarme. Et prendre des pilules pour masquer vos symptômes a exactement le même effet.

Je vais partager avec vous un autre exemple personnel. Quand j'étais au lycée, je souffrais de dépression. Je suis passé par cinq psy, conseillers, physiologistes et psychiatres différents. Ils ont tout essayé et ont fini par me prescrire des pilules : "Prenez cette pilule tous les jours et vous serez heureux."

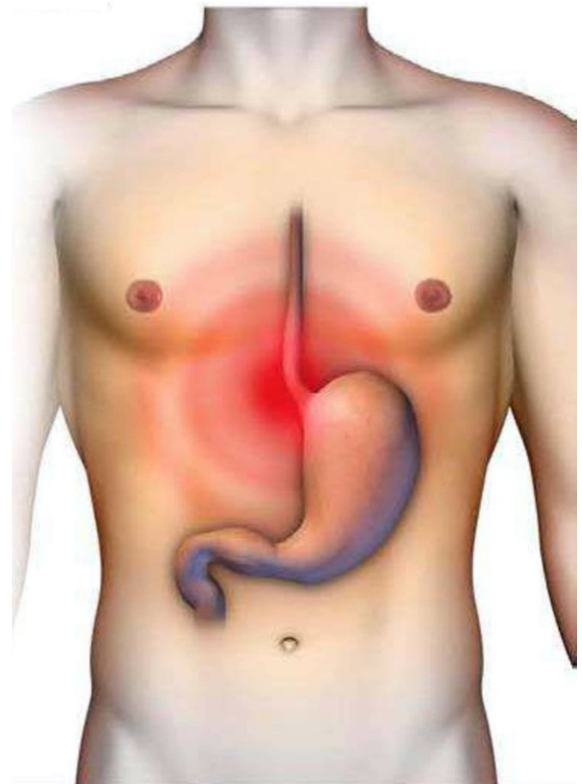
C'est de plus en plus courant de nos jours, n'est-ce pas ? Nos enfants n'agissent pas comme on le voudrait, alors on les met sous pilules. Comment crois-tu que ça a marché pour moi ? Ils ont perturbé la chimie de mon cerveau. C'est comme un de ces films d'horreur où la personne est heureuse contre sa volonté. Ça ne traitait pas la cause sous-jacente.

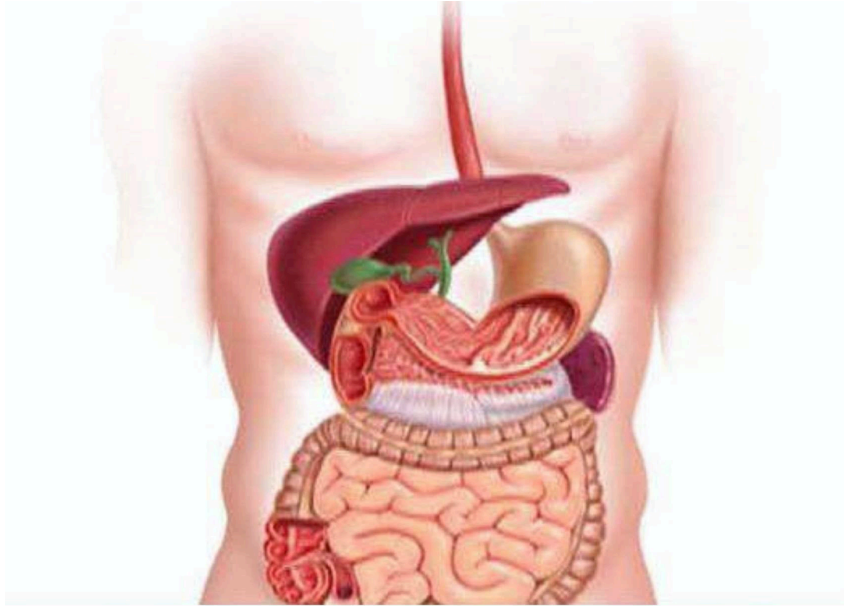
Ce n'est pas un long livre sur la dépression. C'est un livre totalement différent et pour être honnête, c'est un peu déprimant d'en parler. mais le fait est que j'ai pu régler le problème en trouvant la cause et en la traitant directement.

Les principales causes de maladie dans notre société sont le surpoids, la paresse et les déchets alimentaires.

C'est ce que nous devons vraiment régler. N'utilisez pas de médicaments pour masquer ces problèmes. Ce n'est pas une vraie solution

Et si vous tombez malade alors que vous êtes en bonne santé au départ, votre maladie ne sera pas aussi grave. Les pilules seront beaucoup plus efficaces et vous aurez beaucoup plus de chances de guérir.





Nos corps ont été conçus pour un monde sans électricité. Thomas Edison a fait breveter l'ampoule électrique en 1879, ce qui n'est pas si vieux que ça quand on y pense.

Notre corps et nos cycles de sommeil étaient établis bien avant cette invention. À l'époque où nous vivions dans le monde des chasseurs-cueilleurs, le soleil déterminait nos cycles de veille et de sommeil dans un processus appelé rythme circadien.

Le soleil nous dit quand dormir la nuit et quand nous lever le matin. Aujourd'hui, bien sûr, notre monde a changé. Nous sommes "toujours allumés", vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Partout où vous allez, c'est si fort et lumineux.

Avez-vous déjà été au plus profond de la nature⁹, assez loin d'une ville pour ne pas entendre les voitures sur les routes ? Vous levez les yeux et soudain, toutes ces étoiles que vous ne pouvez normalement pas voir sont là. Nous faisons tellement de lumière la nuit que nous bloquons les étoiles !

Ma maison est en fait plus lumineuse la nuit. quand les lumières sont allumées. La technologie nous a donné la possibilité de travailler plus longtemps, mais ce n'est pas nécessairement une bonne chose.



On laisse tous ces nouveaux signaux confus perturber notre cerveau. Il ne fait jamais nuit, donc maintenant le cerveau ne sait pas quand envoyer le signal du sommeil.

L'université d'Harvard a récemment mené une étude sur le sommeil et a découvert que près de la moitié des Américains ne dorment que cinq heures par nuit et que la majorité d'entre nous a des problèmes de sommeil.

Combien de personnes connaissez-vous qui prennent des somnifères ? C'est un signe évident que quelque chose ne va pas.

Des recherches récentes montrent que nous avons besoin d'environ neuf heures et demie de sommeil par nuit. Je parie que vous gémissiez en ce moment. Si vous dormez aussi longtemps, vous n'arriverez jamais à faire quoi que ce soit).

Je parie que vous êtes en train de faire le calcul en ce moment même du temps qu'il vous restera dans la journée si vous dormez aussi longtemps. Neuf heures et demie de sommeil, puis huit heures de travail. Puis il y a cette heure de trajet pour aller au travail. Arrêtez de penser comme ça.

C'est une question de qualité de vie. Le sommeil n'est pas la même chose que lorsque vous éteignez votre ordinateur. Vous n'êtes pas un robot qui s'éteint la nuit pour quelques heures. Il ne s'agit pas seulement de vous brancher au mur pour recharger vos batteries. Le sommeil est un état actif, vous l'avez déjà entendu. Il existe différents types de sommeil : le sommeil paradoxal, le sommeil profond et les cycles de sommeil.

Je ne veux pas vous rabâcher tout ça. J'aime garder les choses simples. Quand vous dormez, votre cerveau remplit des fonctions importantes. Votre sommeil est divisé en cycles de 90 minutes. C'est pourquoi vous voulez dormir par multiples de 90 minutes. Six cycles correspondent à neuf heures.

Nous devons régler le minuteur sur neuf heures et demie parce que, soyons honnêtes, qui s'endort réellement dans les dix secondes qui suivent l'extinction des lumières ? Nous prévoyons donc un délai de trente minutes pour être sûrs d'obtenir les six cycles de sommeil dont notre corps a besoin.

Nous avons relégué le sommeil au bas de l'échelle des priorités : au lieu d'aller nous coucher et de dormir comme il se doit, nous restons debout pour regarder la télévision tard le soir. Quelle est l'importance de regarder des acteurs de cinéma s'épancher sur des petites histoires de leur vie ? Êtes-vous prêt à échanger votre sommeil crucial contre cela ? Et pourtant, chaque nuit, des millions d'Américains font exactement cela.

Nous choisissons le divertissement plutôt que le sommeil. Assis sur le canapé, devant la lumière vacillante de la télévision. Une lumière qui ne fait qu'embrouiller notre cerveau. Vous voyez, quand il fait nuit, notre cerveau libère une substance chimique qui nous dit d'aller dormir. Pas d'obscurité, pas de substance chimique. Pas de substance chimique, pas de sommeil.

Repensons à la section précédente. Devrions-nous prendre une pilule qui nous fait dormir ou devrions-nous essayer de résoudre la cause première du mauvais sommeil ? Avez-vous vu les effets secondaires des somnifères ?

Le somnambulisme. Dire des choses dont on ne se souvient pas. Diarrhée Ce dernier point à lui seul me fait réfléchir. Maintenant, j'ai du mal à dormir ET à aller aux toilettes ? C'est comme si les choses empiraient au lieu de s'améliorer.

Faisons quelques petits ajustements de vie pour remettre votre sommeil sur les rails. Vous devez vous assurer que votre lit ne sert qu'à dormir. Votre chambre à coucher doit vraiment être une chambre de sommeil.

Envisagez de changer le nom de la pièce Le simple fait de l'appeler chambre de sommeil changera votre façon de voir les choses Il ne devrait pas y avoir de télévision à l'intérieur Il ne devrait pas y avoir de bureau à domicile à l'intérieur.

Je n'ai pas de chaises dans ma chambre. Je veux que mon corps sache que si je suis dans cette pièce, c'est l'heure de dormir. Mon corps appréciera cette constance.

Ne mangez pas juste avant de vous coucher. Votre dernier repas doit être pris quelques heures avant d'aller dormir Vous devez avoir un horaire fixe. Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.

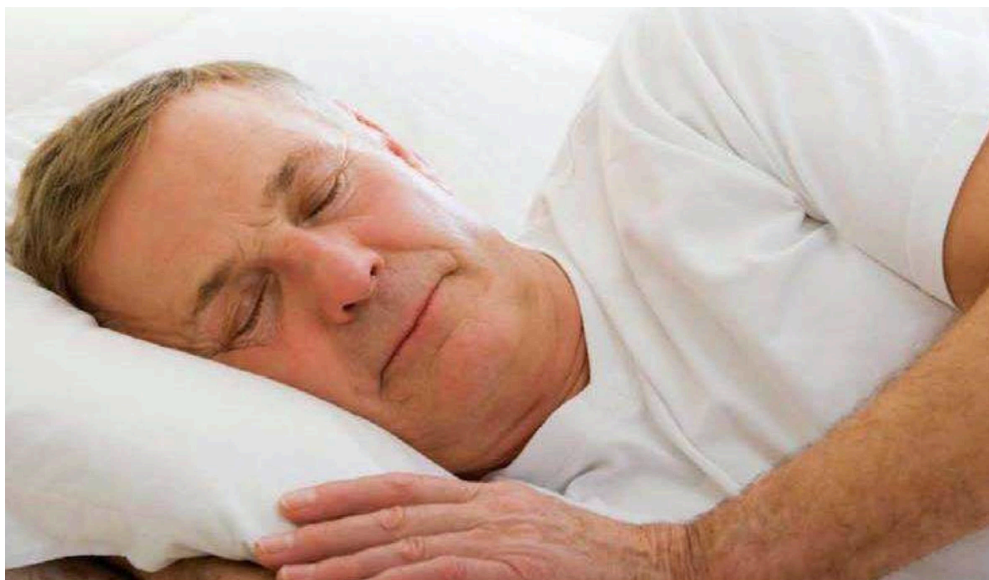
Vous avez peut-être un emploi du temps chargé qui vous oblige à dormir à des heures bizarres. Ce n'est pas grave, tant que vous êtes cohérent.

Si vous travaillez la nuit et que vous devez dormir le jour, pensez à installer des rideaux occultants dans votre chambre. Dormir dans le noir absolu peut être très rafraîchissant.

Si vous avez des enfants et un emploi du temps chargé, il ne vous sera peut-être pas possible de faire une sieste complète tous les soirs. C'est bon, je sais que la vie peut parfois s'entremêler, d'où la sieste de vingt minutes.

Cette sieste est assez courte pour réinitialiser le rythme de sommeil de votre cerveau, mais pas assez longue pour causer des problèmes. Si vous faites une sieste plus longue, vous aurez du mal à vous réveiller. Vous vous sentirez fatigué et léthargique. Mais une sieste de 20 minutes ?

Vous vous réveillerez plein d'énergie et de fraîcheur. Prenez soin de votre sommeil et votre corps prendra soin de vous.



Nous avons couvert beaucoup de terrain dans ce livre. Je veux que vous sachiez que je suis fier de vous pour être arrivé jusqu'ici. Vous avez acheté ce livre. Vous avez pris la décision de le lire. Et vous avez atteint cet objectif.

Je sais que la majorité des gens qui prennent ce livre ne le termineront jamais. Nous sommes une société de raccourcis, de fainéants et de paresseux. C'est une honte parce que nos corps nous punissent pour ça...

Nous devenons en mauvaise santé plus tôt. Nous mourons plus tôt. Nous vivons des vies plus courtes et plus douloureuses. Mais il y a de bonnes nouvelles. Nous ne sommes pas piégés sur ce chemin. Il y a une issue. Une direction différente que nous pouvons prendre

Dès maintenant, il est temps pour vous d'agir. Commencez par vous inscrire dans une salle de sport dès maintenant. Planifiez un nouvel emploi du temps : à quelle heure allez-vous vous coucher chaque soir ? A quelle heure vous réveillerez-vous chaque matin ?

Prévoyez six jours d'exercice. Assurez-vous que vous avez un bon mélange de cardio et de musculation. Évaluez votre condition physique actuelle et procurez-vous un moniteur cardiaque.

Commencez à garder une trace de tout. Il existe des tonnes de programmes informatiques, d'applications, de sites Web et de carnets formidables. Choisissez simplement un système qui vous convient et respectez-le.

Trouvez un sport ou un type d'activité physique qui vous passionne. Il se peut que vous deviez essayer plusieurs sports avant d'en trouver un que vous aimez vraiment.

Tu es au début d'une grande aventure dans ta vie et tu vas vivre assez longtemps pour en profiter. En ce moment, tu devrais être très excité.

Vous avez terminé ce long livre. Vous êtes maintenant armé des connaissances et des outils dont vous avez besoin pour changer votre vie, pour vivre longtemps et en bonne santé.

Je suis très heureux que vous ayez fait ce voyage jusqu'ici.

Maintenant vous pouvez sortir et commencer à construire de nouvelles amitiés, aussi. Ce réseau social sera là pour vous rattraper lorsque vous trébucherez ou tomberez.

Il n'y a rien de pire que de se sentir isolé ou seul. En tant qu'êtres humains, nous sommes conçus pour être des créatures sociales.

Nous avons besoin d'être entourés d'amis et de liens affectifs forts, alors sortez !

Trouvez des sports et des activités physiques que vous aimez. Veillez à dormir suffisamment.

Arrêtez d'introduire des toxines dans votre corps

Si vous traitez votre corps correctement, il peut durer très longtemps. Aucune des choses contenues dans ce livre n'est vraiment choquante ou étonnante. Vous saviez déjà, au fond de vous, ce que vous devez faire pour vivre longtemps et en bonne santé.

Personne ne pense que ne pas faire d'exercice est bon pour la santé, ou que dormir suffisamment est mauvais. Mais parfois, nous avons simplement besoin d'un peu d'inspiration.

La confirmation de quelqu'un qui nous fait savoir que nous sommes sur la bonne voie. Et je suis ici pour vous offrir cette confirmation.

Vous êtes sur le bon chemin. Vous avez tous les outils et les connaissances dont vous avez besoin pour sortir et être en bonne santé. Pour vous sentir mieux dans votre peau. Pour inverser et ralentir les effets du vieillissement

Vous n'avez plus à vous soucier de ces choses-là. Vous n'avez pas besoin d'acheter dix livres de plus qui vous diront tous la même chose. C'est l'action qui va changer votre corps et votre vie. Ce que je veux que vous ressentiez maintenant, c'est de l'espoir. Ce sentiment peut vous aider à franchir les barrières de la douleur, à résister aux tempêtes et à vous relever lorsque les défis vous mettent à terre.

Il ne s'agit pas de passer à l'action la semaine prochaine, le mois prochain ou l'année prochaine. Vous devez agir aujourd'hui Parlez à votre femme, votre mari, votre petite amie, vos enfants ou toute autre personne importante dans votre vie. Parlez-leur de ce changement massif que vous entreprenez. Ils vous soutiendront. Ils voudront vivre longtemps eux aussi.

Planifiez vos premières vacances de remise en forme. C'est excitant. Planifiez des vacances qui vous rendront plus fort et plus frais... cela va vraiment changer les choses pour vous. Les premières vacances de remise en forme que j'ai passées m'ont ouvert les yeux. Si c'est l'hiver, c'est peut-être le moment de réessayer le ski ou le snowboard. Si c'est un trop grand saut, essayez la randonnée dans un endroit magnifique.

Votre corps est fait pour être utilisé. Il s'est senti négligé et seul pendant longtemps. Sortez de ce canapé. Sortez. Plus vous agissez maintenant, plus vous avez de chances de réussir. N'attendez pas le mois prochain, l'année prochaine ou un point de départ arbitraire pour les vacances. Vous n'êtes pas obligé de commencer le lundi ou le premier du mois.

Je ne sais même pas quel jour j'ai arrêté de fumer. Je n'ai aucune idée de quel jour du mois c'était. J'ai essayé d'arrêter lors de journées spéciales tant de fois. mais au moment où j'ai décidé de changer d'identité. J'ai jeté mes cigarettes, les briquets et les cendriers. Je savais que c'était fini.

Il s'agit d'agir, pas de faire un calendrier spécial dont on se souvient facilement. Oubliez tout ça. Allez sur Internet et cherchez des salles de sport. Allez trouver des groupes sportifs amusants. Cherchez une ligue sportive pour adultes dans votre région. C'est ce que tu devrais faire en ce moment.

Je suis fier de toi, tu as réussi à aller aussi loin. Tu m'as prouvé que tu pouvais terminer ce que tu as commencé. Félicite-toi, et ensuite - va prendre le genre d'action massive qui va changer ta vie pour le mieux. et ne regarde jamais en arrière !

À vous de paraître et de vous sentir jeune pour toujours.

Pierre Chandel