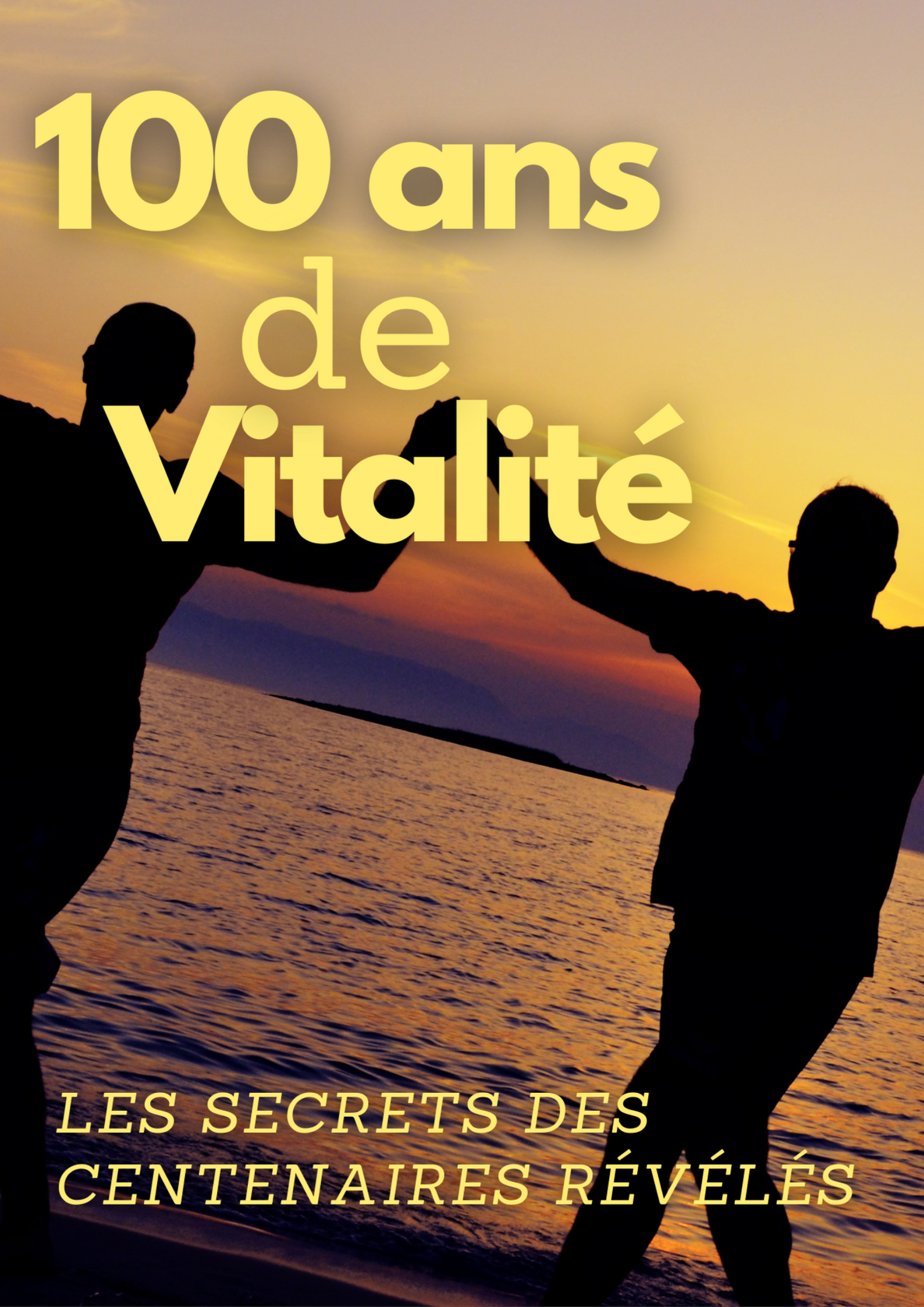


The background of the entire image is a photograph of a sunset over the ocean. Two people are silhouetted against the bright, orange and yellow sky. They are standing on a beach, with their arms raised in a gesture of triumph or joy. The water of the ocean is visible in the foreground, reflecting the light from the sky.

100 ans de Vitalité

*LES SECRETS DES
CENTENAIRES RÉVÉLÉS*

INTRODUCTION

Faire de l'exercice régulièrement, boire de l'eau, bien manger, prendre soin de son esprit et dormir sont quelques conseils pour vivre plus longtemps et mieux.

Avec la vie trépidante et trépidante d'aujourd'hui, il est important que l'activité physique ne soit pas la seule chose que vous faites à la recherche d'une meilleure qualité de vie. Malgré la promotion de plusieurs avantages, il existe d'autres actions qui, combinées à l'exercice physique, vous aideront à vivre plus longtemps et mieux.

Bien qu'il n'y ait pas de recette ou de formule magique pour la longévité, la science a montré que l'adoption de certaines habitudes tout au long de la vie contribue à freiner en partie le processus de vieillissement, à augmenter les années vécues et, en plus, à améliorer la santé pour pouvoir en profiter.



De saines habitudes de vie

I

Une vie saine est sûrement le plus grand souhait de nous tous. Après tout, sans santé, la vie n'a pas le même sens. La meilleure façon de se sentir heureux, énergique et en bonne santé à l'avenir est de mener une vie heureuse, énergique et saine dans le présent. Les bienfaits et les plaisirs produits sont à la fois immédiats et à long terme.

Nous évoluons de plus en plus dans une direction dans laquelle les gens se rendent enfin compte qu'être en bonne santé est bien plus que ne pas être malade.

Nous ne pouvons pas laisser passer la vie sans la vivre avec une énergie et des stimuli qui transmettent le bonheur . Nous devons rendre la vie attrayante et stimulante, rien que pour cela, nous avons une attitude affirmée, active et participative à son égard.

Souvent, nous sommes incapables d'arrêter le chemin de la vie. Malgré ce fait, la vie est aussi le résultat de nos attitudes et comportements. Nous sommes donc le résultat de nos expériences.

Comment mener une vie saine ?

II

«Que faire pour être en bonne santé?», «Comment démarrer une vie saine?», Ou «Comment mener une vie saine et heureuse?» Sont des questions souvent posées par les gens.

Abordons d'abord la question: que signifie être en bonne santé? Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est "le bien-être physique, mental et social, plus que la simple absence de maladie ...". Autrement dit, être en bonne santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais essentiellement le bien-être physique et mental de l'individu. Ce n'est pas un hasard si l'OMS définit la santé de cette manière, donnant au mot un sens beaucoup plus large que le simple antonyme de maladie.

Si la santé apparaît naturellement associée au mot médecine, elle va bien au-delà du sens que, souvent, le bon sens lui attribue, en l'associant uniquement, normalement à la médecine curative. La médecine est cependant bien plus que cela, car sa principale préoccupation est la prévention des maladies.

Les médecins sont conscients que la prévention est essentielle dans un système de santé qui se veut «sain».

Les modes de vie des gens, une mauvaise alimentation, le stress, entre autres facteurs, contribuent fortement à aggraver les problèmes. On pourrait citer, à titre d'exemples, le diabète et l'hypertension artérielle, maladies très associées aux habitudes des populations modernes.

Bon nombre des problèmes que la médecine moderne aide à résoudre pourraient facilement être évités si certaines des recommandations essentielles pour adopter un mode de vie sain étaient suivies .

Changer les habitudes et les comportements est impératif et urgent.

Cela ne veut pas dire que nous devons suivre strictement toutes les règles pour parvenir à une vie saine , comme s'il s'agissait d'un plan rigide, douloureux et même émasculant pour les gens. La vie doit être vécue avec intensité et plaisir, de sorte que nous ne devrions jamais devenir simplement piégés dans des attitudes / comportements qui, bien que plus sains, seraient à la fois douloureux et limitants.

La vie est faite d'options. Prenez le vôtre en tête, trouvez l'équilibre entre le pour et le contre de vos goûts personnels, vers une vie plus saine et sans oublier, au final, que c'est votre qualité de vie que vous souhaitez améliorer.

Nous parlons de changer les attitudes, qui nous stimulent et nous conduisent au bonheur, et en même temps améliorent notre état de santé. Ce n'est pas toujours possible, c'est vrai, mais dans la grande majorité des cas, c'est parfaitement réalisable.

À titre d'exemple, imaginez-vous dans une simple promenade dans la nature ou en dégustant votre fruit préféré. Ce sont deux exemples simples où il est tout à fait possible, à la fois, de profiter de la vie et d'améliorer la santé.

Nourriture, exercice physique

III

Une vie saine est également entre nos mains. Ne pensez pas que nous pouvons manger des quantités excessives de sucre chaque jour et que si jamais nous souffrons de diabète, ce ne sera qu'une question de destin et de malchance.

Nous ne pouvons pas juger qu'étant soumis, quotidiennement, à de fortes doses de stress et de façon persistante, nous n'en paierons pas un jour le prix fort. Nous ne pensons pas pouvoir fumer pendant des années et nous ne connaissons pas de problèmes respiratoires et une dégradation de notre qualité de vie.

Nos attitudes se reflètent tôt ou tard dans notre santé

IV

De toute évidence, notre attitude envers la vie est un facteur déterminant pour la rendre plus saine. Pensez positivement à la vie et sentez-vous bien dans votre peau avant toute action.

Au moins, gardez à l'esprit deux choses importantes. Premièrement, la nutrition . Une bonne alimentation peut faire beaucoup plus pour votre santé que vous ne le pensez. La nutrition et un mode de vie sain sont des concepts indissociables.

Deuxièmement, l'exercice physique . Ceci, à condition que cela soit fait correctement, peut également améliorer considérablement votre santé et votre bien-être , contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Pensez à l'exercice physique comme quelque chose de positif et relaxant et non comme quelque chose de rigide et «il doit être». Découvrez quelle activité vous préférez et réalisez les avantages qu'elle peut vous apporter.

Changez simplement ces deux facteurs et découvrez une vie plus saine .

Qualité de vie

V

Combien d'entre nous ont ressenti l'inconfort causé par un simple mal de dos. Ou ressenti l'inconfort causé par des rhumes à répétition, souvent causés par des faiblesses de notre système immunitaire.

De nombreux exemples pourraient être relevés, cependant, nous comprenons tous que la maladie ou le malaise, diminuent considérablement notre qualité de vie .

Nous vivons aujourd'hui à une époque où le temps est venu de dicter les règles. Le manque de temps conduit les gens à vivre une course constante contre ce précieux atout.

Nous n'avons pas le temps de bien manger, nous n'avons pas le temps de faire de l'exercice, nous n'avons pas le temps de parler aux gens, nous n'avons pas le temps pour beaucoup de choses considérées comme essentielles dans notre vie. Ces comportements génèrent malheureusement plusieurs problèmes, entraînant de graves conséquences sur notre santé et notre bien-être.

En présence de ces problèmes, si, d'une part, les personnes sont fortement affectées dans leur santé, d'autre part, leur qualité de vie est fortement dégradée.

Bref, on dirait qu'il n'est pas possible d'avoir une bonne qualité de vie sans avoir de saines habitudes de vie .

Longévité saine

L'espérance de vie moyenne il y a quelques décennies était nettement inférieure.

Avec l'amélioration des conditions de vie et les progrès de la médecine, elle augmente progressivement. C'est une bonne chose qu'il en soit ainsi, car nous voulons tous vivre mieux et plus longtemps.

L'objectif actuel n'est pas seulement de vivre plus d'années. Cela signifie avoir une santé durable, c'est-à-dire mener une vie active, saine, heureuse et objective. Cependant, vivre plus longtemps n'est pas synonyme de mieux vivre. Souvent, l'augmentation de l'espérance de vie moyenne se fait au détriment de traitements plus ou moins sophistiqués qui, bien qu'efficaces, dégradent fortement la qualité de vie des personnes. Nous ne devrions pas seulement vouloir vivre plus longtemps, mais aussi vivre mieux.

La longévité est également entre nos mains. Nous croyons fermement que nous devons concentrer notre attention sur le maintien d'une condition saine, en tenant pour acquis que nos attitudes dans le présent auront un impact profond sur notre santé future.

Si vous voulez vivre en bonne santé et rester plus longtemps aujourd'hui, commencez à prendre des mesures dans ce sens, c'est-à-dire des mesures affirmées et saines qui contribuent à la fois à votre bien-être actuel.

VII

Avantages d'un mode de vie sain

Les avantages d'un mode de vie sain sont nombreux pour les gens. Par conséquent, il ne sera pas nécessaire de les décrire de manière exhaustive, car nous savons tous combien il est gratifiant de se sentir en bonne santé ou, au contraire, combien il est douloureux de se sentir malade.

Cependant, les avantages d'un mode de vie sain ne s'arrêtent pas là. Les frais de santé sont de plus en plus inabordables pour les gens, que ce soit directement ou indirectement grâce à leurs impôts qui sont acheminés vers le Service national de santé.

Il existe des études qui démontrent clairement que pour chaque euro investi dans la prévention, nous pouvons avoir un retour substantiel sur les économies grâce aux traitements curatifs de santé.

Autrement dit, la priorité d'investissement doit être orientée vers la prévention des maladies. En revanche, les coûts sociaux et économiques induits par les maladies en termes d'absentéisme au travail, entre autres, ont un poids très important, avec des dépenses de protection sociale croissantes.

VIII

Santé et bien-être

Il est incontestable qu'aujourd'hui, l'accent est mis sur la santé curative, où la médecine a évolué, extraordinairement, ces dernières années.

Comme nous l'avons vu, ces progrès médicaux ont sans doute apporté une plus grande espérance de vie et une meilleure qualité de vie aux gens.

En l'absence de santé, toute notre vie est conditionnée et nous ne pouvons donc pas la vivre et en profiter pleinement.

Nous devons donc réfléchir à notre avenir, car notre qualité de vie sera aussi le reflet de la façon dont nous vivons aujourd'hui.

Par conséquent, un nouveau paradigme devrait émerger, dans lequel la promotion de la santé et des attitudes plus affirmées de la part des gens permettent de prévenir la maladie, avec d'énormes bénéfices pour leur santé, en réussissant à améliorer la qualité de vie et le bien-être. En bref, il est prévu que chacun de nous développe un mode de vie plus sain, où la santé passe avant tout.

Pour toutes ces raisons, nous croyons fermement que l'accent mis sur la prévention des maladies, la promotion de la santé et le bien-être est d'une importance capitale.

Conseils pour que chacun vive plus longtemps et mieux

IX

Et quand nous disons que tout le monde, après tout, ils doivent tous avoir une vieillesse en bonne santé, vous devez vous préparer maintenant. Voyez ci-dessous comment quelques mesures simples peuvent ajouter de nombreuses années à votre vie et le meilleur: beaucoup de vie à vos années.

1- Bien manger

Une alimentation saine n'a pas besoin et ne devrait pas être mauvaise ou insipide. Au contraire: plus la nourriture est savoureuse, plus la nourriture que nous consommons est variée, plus nous offrons de nutriments à notre corps. Mais cela demande de la modération et de l'équilibre, pas d'exagération. Un bon conseil pour vivre plus longtemps est d'inclure dans votre alimentation des aliments qui ont des propriétés antioxydants (comme les fruits rouges et les agrumes, les raisins et même le vin rouge). Pour ceux qui mangent de la viande, un bon conseil est de privilégier le poisson, riche en oméga-3.



Découvrez maintenant quelques conseils qui peuvent vous aider à avoir une alimentation saine

- **Attention à la nourriture de nuit!**

Après le travail, il est courant de rentrer à la maison fatigué, souhaitant simplement manger quelque chose rapidement pour terminer la journée. C'est le moment où le métabolisme ralentit déjà à la recherche de repos. Selon ce que vous mangez, tout ce processus peut être changé. Essayez de dîner tôt et privilégiez les aliments moins gras. Manger un énorme hamburger à 10 heures du soir peut perturber votre sommeil et laisser une sensation de lourdeur dans l'estomac sans compter que vous mangerez beaucoup de calories, mais vous ne les brûlerez pas.

- **Évitez l'exagération constante.**

Une découpe de pizza, un chocolat devant la télé, etc. Tout cela est normal et bienvenu, après tout, il n'est pas nécessaire d'abolir complètement ces plaisirs gastronomiques. Cependant, il est important de savoir que, pour manger sainement, il est nécessaire de réduire la quantité d '«exagération» commise au cours de la semaine.

- **Ne sautez pas de repas.**

Les nutritionnistes parlent toujours de l'importance d'avoir des repas périodiques pour une raison très simple: la pratique fonctionne bien, surtout pour ceux qui ont besoin d'ajuster leurs habitudes alimentaires. Essayez d'échanger une grande assiette au déjeuner pour un petit déjeuner copieux et une petite collation entre 10h et 11h. Le fractionnement de votre apport alimentaire vous empêche de manger non réglementé en un seul repas. Ceci est particulièrement important pour ceux qui passent la journée au bureau.

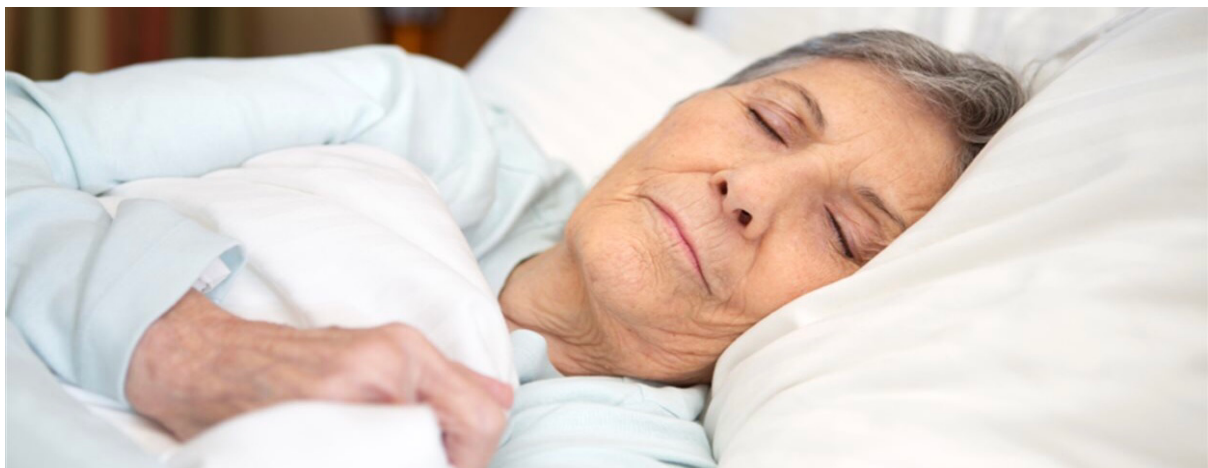
Si vous laissez la faim s'accumuler pour le déjeuner, votre digestion l'après-midi sera plus difficile et vous devrez composer avec le sommeil et la léthargie. Établissez une routine avec au moins cinq repas par jour et essayez de les garder aux mêmes heures. Votre corps s'y habituera et, après une courte période, cela deviendra une habitude dont votre corps vous remerciera.

- **Rendez votre plat diversifié.**

Un bon plat de cuisine contient des protéines, des glucides et des lipides. Chaque groupe alimentaire soutient une fonction du corps et aide à préserver le niveau de vitamines, de minéraux et de glucose. Lors de la mise en place de votre assiette, faites attention et essayez de maintenir la variété. Ne jetez pas les salades et les légumes et veillez à ne pas trop consommer de glucides

2- Bien dormir

Bien dormir n'est pas la même chose que dormir beaucoup. Un sommeil de qualité a un effet réparateur et est synonyme d'une bonne mémoire. De plus, il est essentiel d'éviter les problèmes tels que l'obésité, la dépression, l'anxiété et le stress, tous ennemis d'une longue vie.



9 conseils pour lutter contre l'insomnie et bien dormir

1. Mangez votre dernier repas pas plus de deux heures avant le coucher et préférez des plats légers et faciles à digérer;
2. Évitez les boissons stimulantes comme les sodas, le café et les thés (verts, blancs ou noirs);
3. Couchez vous juste pour dormir; les activités telles que regarder la télévision et lire devraient être pratiquées dans un autre environnement;
4. La lecture est une bonne idée, ainsi que d'autres activités relaxantes, comme écouter de la musique calme (mais bien sûr, hors du lit);
5. Préparez l'environnement: en position couchée, réduisez la lumière ambiante - cela aide le cerveau à se détendre. Contrôlez la température le «froid» aide à vous endormir et assurez-vous de créer un environnement sans bruit;
6. Évitez de consulter vos e-mails: ne prenez pas votre téléphone portable, tablette ou ordinateur portable au lit. Pour éviter l'anxiété, il vaut même la peine de garder la montre éloignée;
7. Recherchez la meilleure position de sommeil: bien aligner l'oreiller à hauteur des épaules et dormir en position fœtale permet d'éviter les douleurs au cou et à la colonne vertébrale et également de réduire les ronflements et l'apnée; pour ceux qui souffrent de reflux, l'idéal est de

dormir sur le dos avec un oreiller surélevé et un support sous les genoux pour éviter les douleurs dans le bas du dos;

8. Établissez une routine en essayant de dormir et de vous réveiller aux mêmes heures;

9. Pratiquez une activité physique, mais de préférence le matin ou même tout au plus en fin d'après-midi: les exercices vous aident à mieux dormir et plus vite.

Enfin, il est important de noter que l'insomnie est généralement associée à une condition qui doit être traitée. Par conséquent, il est important de consulter un médecin pour une évaluation correcte du trouble.

3- Hydrater

L'eau est essentielle au bon fonctionnement de tous les organes du corps et constitue un moyen simple d'augmenter la qualité de vie au quotidien. Conditionnez-vous à ingérer en moyenne 2 litres par jour. Boire des grandes quantités d'eau le ventre vide n'est pas forcément la meilleure technique pour rester hydraté. Découvrez les astuces, les aliments, et la fréquence nécessaire pour aider l'organisme à éviter la déshydratation et à rester en forme en toutes circonstances. La déshydratation est un frein à la performance humaine.

Elle peut provoquer de la fatigue, un manque d'endurance chez les athlètes, une mauvaise humeur, ainsi qu'une baisse de la concentration. Mais la nature est bien faite car nous disposons d'une solution à portée de main : l'eau. Boire des grandes quantités d'eau permet de s'hydrater, mais est-elle la solution la plus efficace pour répondre aux besoins de l'organisme ? Pas toujours, répond le *Time*. Si votre débit urinaire est très élevé, et que l'urine est claire, cela signifie peut-être que votre organisme a éliminé cette boisson rapidement. En effet, l'eau a tendance à traverser le système digestif à grande vitesse lorsqu'elle n'est pas accompagnée d'éléments nutritifs, surtout si on boit le ventre vide. "Il n'y a aucune vertu à ce genre de consommation, indique le *Time*, et l'urine claire indique même une sur hydratation." Dans de rares cas, une consommation excessive d'eau peut même être nocive. L'eau reste le meilleur moyen de s'hydrater, mais plusieurs éléments affectent la façon dont l'organisme la conserve.

Associer l'eau à la nourriture

Il s'agit notamment de la teneur en éléments nutritifs d'une boisson, ainsi que de la présence d'agents diurétiques, qui augmentent la quantité d'urine produite par une personne. L'ingestion d'eau, d'acides aminés, de graisses et de minéraux semble aider l'organisme à absorber et à retenir plus d'eau et donc à maintenir de meilleurs niveaux d'hydratation.

Siroter de l'eau (ou toute autre boisson) petit à petit empêche les reins d'être surchargés, et aide ainsi le corps à retenir plus d'eau. Boire de l'eau avant ou pendant un repas ou une collation est une autre bonne façon de s'hydrater.

Certaines études citées par le *Time* ont révélé que manger une banane est plus efficace que de boire une boisson pour sportifs lorsqu'il s'agit de récupération post-exercice. Et manger presque n'importe quel fruit avec un peu d'eau va aider l'organisme à se réhydrater.

Le message à retenir n'est pas qu'il faudrait boire moins d'eau, ni la remplacer par d'autres boissons. Mais pour ceux qui espèrent rester hydratés de façon optimale, une approche lente et stable de sa consommation, ainsi que l'association avec un peu de nourriture est une méthode plus efficace que le fait de boire de l'eau entre les repas.

4- Arrêter de fumer

La cigarette est responsable de 30% des décès dus à différents types de cancer, le principal étant le cancer du poumon : les fumeurs sont 15 fois plus susceptibles de mourir de ce type de cancer que les non-fumeurs. Le tabagisme est également responsable de 85% des décès dus aux maladies pulmonaires chroniques et de 25% des décès dus aux maladies coronariennes (angor et infarctus) et aux accidents vasculaires cérébraux. Si vous fumez, la peau de votre visage est également en jeu. Il s'avère que le tabac est responsable de l'apparition des rides, des taches jaunes et de la sécheresse de la peau, en plus d'assurer des cheveux moins vigoureux, moins brillants et un taux de chute plus élevé. Une autre partie du corps qui souffre également du tabagisme est votre sourire. Comme pour la peau, le goudron présent dans la cigarette laisse les dents jaunes.

De plus, le comportement du tabagisme provoque une mauvaise haleine et favorise l'accumulation de plaque, qui est une assiette pleine pour l'apparition de maladies.

Le tabac augmente le risque d'impuissance sexuelle. De plus, le tabagisme est associé au développement du cancer du pénis. Éviter la cigarette est important car l'individu cesse d'être exposé aux milliers de substances toxiques qui y sont présentes, de la nicotine au monoxyde de carbone, et n'expose pas non plus son entourage.

5- Pratiquez des activités physiques

La pratique de l'activité physique est sans aucun doute essentielle pour augmenter notre qualité de vie. De nombreuses études démontrent comment une activité physique fréquente prévient la maladie et améliore, même, notre volonté de mener à bien nos activités quotidiennes.

La lutte contre la sédentarité est essentielle pour avoir une meilleure qualité de vie et tenir plusieurs maladies à distance. En luttant contre l'obésité, nous prévenons des maladies telles que l'hypertension, le diabète et même le cancer. Pratiquer des activités aérobies comme la marche ou le vélo trois fois par semaine pendant 30 minutes est une bonne façon de commencer à être plus actif physiquement. En plus des effets à long terme, les activités physiques libèrent de la sérotonine, l'hormone responsable du bien-être.

Les personnes qui entretiennent des liens d'amitié à vie ont moins de dépression, moins de stress et vivent plus longtemps.



Les activités physiques génèrent de nombreux bienfaits pour notre corps et aussi pour notre esprit. C'est pourquoi la pratique de ces activités est si recommandée par tous les professionnels de santé. Ci-dessous, nous listerons quelques-uns des bénéfices déjà reconnus concernant l'importance des activités physiques:

L'activité physique empêche le développement de maladies chroniques, telles que l'hypertension et le diabète.

Les activités physiques contrôlent le taux de cholestérol.

L'activité physique peut être un allié important dans le traitement de la dépression et de l'anxiété.

L'activité physique améliore le conditionnement musculaire et également la condition cardio-respiratoire.

L'activité physique provoque une série de changements dans le corps, tels que le gain de masse musculaire, qui est directement lié à l'amélioration de l'estime de soi.

L'activité physique est importante pour le contrôle du poids.

L'activité physique améliore la douleur et diminue l'incapacité fonctionnelle.

La pratique d'activités physiques améliore la qualité du sommeil.

Les activités physiques améliorent les performances cognitives.

La pratique d'activités physiques réduit le stress et augmente la sensation de bien-être.

6- Pratiquer des activités mentales

Tout comme la physique, la santé mentale fait partie intégrante et complémentaire du maintien des fonctions organiques. Dans ce contexte, la promotion de la santé mentale est essentielle pour que l'individu ait la capacité nécessaire pour exécuter ses compétences personnelles et professionnelles.

En résumé, un bon état mental donne à l'homme le large exercice de ses droits sociaux et de citoyenneté. Il assure également les conditions d'interaction sociale pour une vie de famille plus harmonieuse et plus sûre.

Ainsi, comprendre l'importance de la stabilité mentale et sa relation intense avec le bien-être est fondamental.

Il ne suffit pas d'exercer le corps, il faut aussi stimuler l'esprit. Des activités telles que la lecture ou des jeux comme les dames, les échecs et les mots croisés aident à garder le cerveau actif, y compris à éviter des maladies comme la maladie d'Alzheimer. De plus, apprendre de nouvelles choses et de nouvelles façons d'accomplir les tâches quotidiennes stimule la régénération cellulaire et la vitesse au niveau des synapses neuronales.

Voici quelques techniques pour garder votre cerveau en bonne état

- **L'exercice stimule le cerveau**

L'activité physique augmente les synapses, crée plus de connexions dans le cerveau et aide à la formation de cellules supplémentaires.

Une bonne santé cardiovasculaire signifie également que vous transportez plus d'oxygène et de glucose vers le cerveau, en plus d'éliminer le neurones Si vous pouvez faire de l'exercice à l'extérieur, c'est encore mieux - vous aurez l'avantage supplémentaire d'absorber plus de vitamine D.

Astuce: Combinez l'exercice avec l'exploration d'un environnement différent, avec de nouvelles façons de faire ou de partager des idées - de cette façon, vous augmentez les chances que de nouvelles cellules nerveuses forment un circuit approprié.

Par exemple, si vous aimez le jardinage, il vaut la peine de participer à un jardin communautaire pour vous faire des amis pendant que vous déplacez le terrain, ou de rejoindre un groupe au lieu d'y aller seul.

Le plus important est de vous assurer que vous vous amusez - c'est le désir de vous impliquer dans quelque chose qui contribue à renforcer les effets de l'exercice et des interactions sociales sur le cerveau.

- **Mémoire en mouvement**

Il s'agit d'une technique approuvée par les scientifiques et reconnue depuis longtemps dans le monde de la dramaturgie. Si vous essayez de décorer quelque chose en bougeant, les informations sont beaucoup plus susceptibles d'être conservées.

Conseil: la prochaine fois que vous avez une présentation ou un discours à faire, pourquoi ne pas faire une promenade ou danser pour aider à sauvegarder le contenu?

- **Mangez les bons aliments pour alimenter votre cerveau**

Environ 20% du sucre et de l'énergie que vous consommez vont au cerveau, ce qui fait que la fonction cérébrale dépend du taux de glucose.

Si les niveaux de sucre ne sont pas contrôlés, votre tête peut être confuse.

Manger quelque chose que vous aimez libère de la dopamine, qui active la zone de récompense du cerveau. Et c'est pourquoi vous aimez manger certains aliments.

Mais en plus de nourrir les mécanismes de récompense du cerveau, vous devez nourrir votre intestin avec soin.

Il y a plus de 100 billions de bactéries dans le système digestif humain, qui se connectent au cerveau via l'axe intestin-cerveau. Et l'équilibre de ces microbes est fondamental pour le bien-être de l'esprit.

En fait, l'intestin est souvent appelé le «deuxième cerveau». Une alimentation variée et saine permet de synchroniser ces bactéries et de garder le cerveau en bonne santé.

Astuce: les cellules cérébrales sont constituées de graisse, il est donc important de ne pas éliminer les graisses de l'alimentation. Les acides gras essentiels présents dans les noix, les graines, l'avocat et le poisson sont bons pour le développement du cerveau, tout comme le romarin et le curcuma.

Essayez également de manger en compagnie des autres lorsque vous le pouvez - la socialisation renforce les avantages d'une bonne alimentation saine pour le cerveau.

▪ détendez-vous

Un certain niveau de stress est nécessaire car il nous aide à réagir rapidement aux situations d'urgence. Le stress produit l'hormone cortisol qui, une fois libérée, nous donne de l'énergie et nous aide à nous concentrer.

Mais une anxiété prolongée et des niveaux élevés de stress inconfortable sont vraiment toxiques pour le cerveau.

Il est donc important que les gens apprennent à «fermer» de temps en temps, pour permettre à cette partie du cerveau de se reposer.

Et lorsque vous vous déconnectez, vous exercez une partie différente du cerveau: le soi-disant réseau neuronal de manière standard, ce qui nous permet de rêver et est important pour consolider la mémoire.

En «déconnectant» du monde extérieur, nous permettons à cette partie du cerveau d'être activée et de faire son travail.

Alors, la prochaine fois que vous êtes surpris en train de rêver au travail, expliquez à votre patron que vous faisiez une activité cérébrale cruciale.

Conseil: Si vous avez du mal à vous détendre, pourquoi ne pas essayer des techniques de relaxation, comme la méditation, qui peuvent aider à réduire le niveau d'hormones du stress?

Trouvez de nouvelles façons de vous mettre au défi

Une autre façon de stimuler le cerveau est de vous mettre au défi de faire ou d'apprendre quelque chose de nouveau.

Des activités comme des cours d'art ou des cours de langue augmentent la flexibilité du cerveau.

Astuce: jouez à un jeu en ligne contre des amis ou de la famille.

Non seulement cela vous mettra au défi, mais cela stimulera les interactions sociales, ce qui aide le cerveau.

- **Écouter de la musique**

Les recherches indiquent que la musique stimule le cerveau d'une manière très particulière.

Lorsque vous regardez l'image cérébrale d'une personne écoutant ou jouant de la musique, presque tout l'organe est actif.

La musique peut améliorer la cognition générale et la mémoire musicale est souvent la dernière à disparaître lorsque nous sommes affectés par certaines conditions, comme la démence.

Astuce: rejoignez une chorale ou achetez des billets pour voir votre groupe préféré.

- **Étude pour un test au lit**

Si vous apprenez quelque chose de nouveau pendant la journée, une connexion se formera entre les cellules nerveuses du cerveau.

Lorsque vous dormez, cette connexion est renforcée et renforcée - et ce que vous avez appris devient un souvenir.

Le sommeil est donc un moment vraiment important pour la consolidation de la mémoire.

Si vous donnez une liste à quelqu'un à mémoriser avant de se coucher, il y a plus de chances que la personne s'en souvienne le lendemain matin - une plus grande chance que si vous lui aviez donné la liste le matin.

Astuce: si vous étudiez pour un examen, essayez de passer en revue les réponses dans votre tête pendant que vous vous endormez.

Si vous avez eu un événement traumatique ou si vous avez une mauvaise mémoire, essayez de ne pas y penser avant de vous coucher, car cela peut exercer une pression sur la mémoire et renforcer les émotions négatives qui y sont associées.

Pour la même raison, évitez les films d'horreur ou les histoires effrayantes au coucher.

Au lieu de cela, concentrez-vous sur quelque chose de positif que vous avez appris ou vécu pendant la journée à consolider.

▪ Réveille-toi bien

Tout le monde sait que le sommeil est important. Avec moins de cinq heures de sommeil, vous n'êtes pas aussi fort mentalement. Si vous dormez plus de 10 heures, vous pouvez ressentir les effets du décalage horaire.

Mais la clé pour vous aider à mieux performer tout au long de la journée est la façon dont vous vous réveillez.

Idéalement, dormez dans une pièce sombre et réveillez-vous avec la lumière naturelle, qui augmente progressivement.

Cette lumière pénètre les paupières fermées et stimule le cerveau afin que nous ayons une plus grande réponse cortisol au réveil.

La quantité de cortisol dans le corps au réveil affecte les performances de votre cerveau pendant la journée.

Conseil: achetez un réveil lumineux qui simule la lumière du soleil pour vous aider à vous réveiller naturellement.

Pour ceux qui ont un sommeil profond, il vaut la peine de s'assurer que l'alarme est accompagnée d'une alarme sonore traditionnelle.

La santé mentale est un facteur important qui permet l'ajustement nécessaire pour faire face aux émotions positives et négatives. Investir dans des stratégies qui permettent l'équilibre des fonctions mentales est essentiel pour une vie sociale plus saine.

En plus d'être un déterminant de la stabilité physique, la santé mentale est liée à la qualité de l'interaction individuelle et collective.

7- Rester actif

Quand nous sommes jeunes, nous avons une vie très active: nous travaillons, nous nous occupons de la maison, des enfants, nous voyageons et nous avons nos passe-temps.

Cependant, certaines personnes abandonnent ces activités avec l'arrivée de la vieillesse. Qu'est-ce qu'une erreur. Rester actif pendant la jeunesse est essentiel pour améliorer la qualité de vie. Les seniors sont le moment de récolter ce qui a été planté tout au long de leur vie, de voyager, de participer à des activités sociales ou même de travailler.

Conseils pour maîtriser la paresse et être plus actif

Une personne paresseuse physique n'est pas une personne qui vit endormie, mais une personne qui ne peut pas maintenir une routine qui nécessite beaucoup de mouvement. Si cela vous semble familier, faites attention aux conseils suivants:

- **Prendre conscience**

La première et la plus importante étape consiste à accepter que vous êtes paresseux. Une fois cette étape terminée, il est plus facile de l'améliorer. Si vous répétez souvent des phrases telles que: «Je travaille si dur que je suis épuisé», «Je ne veux rien» ou «Je dois travailler dur, sinon rien ne fonctionne», cela signifie que vous êtes sur le point de péché de paresse.

Ce n'est pas une mauvaise chose, mais un appel au réveil. Ce serait bien si vous faisiez une analyse interne pour déterminer pourquoi faire telle ou telle activité est si difficile. Pensez à la source du problème.

Peut-être êtes-vous submergé par les obligations et votre corps et votre cerveau disent "Assez!"

- **Regardant du bon côté**

Avoir le sens de l'humour et pouvoir «voir le verre à moitié plein» est essentiel pour mettre la paresse de côté. Il est vrai que les mauvaises nouvelles, les problèmes ou les charges de travail éliminent le désir de faire les choses. Cependant, rien ni personne ne devrait pouvoir vous arrêter. Trouvez le côté positif et même amusant des situations. Par exemple, si vous avez beaucoup de travail, remerciez-vous d'être dans le pourcentage de la population qui a un emploi. Si vous avez du mal à faire de l'exercice, rappelez-vous que vous êtes en bonne santé et que vous avez la capacité de vous surmonter, etc.

- **Changez vos pensées**

Les phrases négatives ou démotivantes que vous dites ne vous aideront pas, bien au contraire. N'oubliez pas que l'esprit prend tout à la lettre. Si vous répétez plusieurs fois que vous êtes fatigué et que vous voulez vous reposer, le corps agira en conséquence. Et vous aurez toujours sommeil!

Cependant, si vos pensées disent quelque chose comme "Même si je suis fatigué, je continuerai", vous n'aurez pas besoin de tonnes de café ou de boissons énergisantes pour avoir la force d'accomplir tout ce qui est noté à l'ordre du jour.

- **Avoir un passe-temps**

Il est facile de se sentir dépassé par les milliers de tâches que nous accomplissons chaque jour. Nous manquons souvent de cette dose de joie pour combler notre vide émotionnel et nous sentir plus énergiques, même si nos yeux se ferment presque pendant le sommeil. Vous pouvez choisir de quitter la maison ou non, d'être seul ou en compagnie ... L'important est de profiter et de s'amuser! Ce sera formidable pour votre corps et votre esprit.

- **Soyez bien organisé**

La paresse peut être causée par plusieurs problèmes. Par exemple, vous n'êtes peut-être pas bien organisé. Vous exigez trop de vous-même et ne pouvez pas gérer tout ce qui est nécessaire? Ou peut-être est-ce parce que vous avez trop de distractions ou que cela prend trop de temps pour commencer à travailler tous les jours?

Vous pouvez vous habituer à terminer tout ce qui est en retard et à laisser les dernières minutes de la journée pour discuter avec vos collègues.

N'abusez pas des pauses café et essayez d'être plus efficace dans votre travail. Bien sûr, cela aura de nombreux avantages!

C'est une question d'habitude. Non seulement au bureau, mais aussi à la maison. Au lieu de rester au lit tout le week-end, prenez le temps de flâner et de faire tout ce que, faute de temps, vous ne pouvez pas faire en semaine!

- **Repose toi un peu**

Cela peut paraître un petit conseil controversé ... mais c'est nécessaire! Oui, car pour surmonter la paresse, nous devons être aussi reposés que possible.

Si vous dormez bien tous les soirs, vous risquez moins de vous endormir au milieu de la journée ou de vouloir désespérément un lit une fois rentré chez vous.

8- Levez-vous de la chaise

Levez-vous de la chaise. L'American Cancer Society a constaté que ce n'est pas seulement le manque d'activité physique qui peut raccourcir la vie, mais aussi le temps considérable passé assis. Tout cela parce que lorsque nous sommes souvent assis et pendant longtemps, notre métabolisme change et influence des facteurs tels que l'hypercholestérolémie et la tension artérielle au repos, qui sont des indicateurs d'obésité, de problèmes cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques. Donc, rien pour voir la vie passer de la travaille. Pour ceux qui ont besoin de travailler assis, des exercices d'étirement simples apporteront une plus grande oxygénation et aideront à repositionner le corps pour atteindre l'équilibre postural

9- Cultivez les amitiés

Les personnes qui entretiennent des liens d'amitié à vie ont moins de dépression, moins de stress et, selon une étude de l'Université Brigham Young aux États-Unis, vivent plus longtemps que les personnes qui passent longtemps isolées. De plus, les amitiés aident à surmonter les maladies. les personnes qui interagissent fréquemment avec leur famille, leurs amis et la communauté sont plus heureuses, en meilleure santé physique et vivent plus longtemps que celles qui ont moins de relations. Dans le même temps, les citoyens qui vivent plus isolés qu'ils ne le souhaiteraient, en plus d'être moins heureux, voient leur santé et leurs fonctions cérébrales réduites plus tôt, ce qui réduit leur durée de vie.

Cultiver des amis et avoir des relations familiales de qualité, amener les gens à prendre soin d'eux-mêmes et avoir un réseau de soutien. Il réduit également le risque de maladies, y compris psychiatriques, telles que la dépression, et contribue à l'amélioration de la mémoire.

10- Obtenez des contrôles périodiques

Consulter le médecin uniquement lorsque vous vous sentez mal est une habitude à éviter, quel que soit l'âge. Des consultations périodiques et d'éventuels bilans dont les examens varient selon le sexe et l'âge sont indispensables pour assurer une bonne santé à toutes les étapes de la vie. De plus, comme certaines maladies sont silencieuses et ne présentent aucun symptôme, une détection précoce est essentielle pour augmenter les chances de guérison et faciliter le traitement.

Soyez plus optimiste

Les problèmes psychosociaux qui favorisent un vieillissement en bonne santé ne sont pas encore pleinement compris. Cependant, une enquête des conjointes par la Boston University School of Medicine, la Harvard TH School of Public Health, le Harvard Pilgrim Institute of Health Care et la Harvard University School of Medicine, toutes aux États-Unis, ont révélé qu'il existe une relation entre l'optimisme et une longévité exceptionnelle (vivant plus de 85 ans). Dans l'étude, qui portait sur plus de 71000 hommes et femmes de plus de 30 ans (1986 à 2016) et 10 ans (2004 et 2014), respectivement, les optimistes vivaient de 11% à 15% plus longtemps que les pessimistes, en plus d'avoir 50 ans. % à 70% plus de chances d'atteindre 85 ans.

Les résultats n'ont pas changé, même en tenant compte de facteurs tels que le statut socio-économique, les maladies chroniques, l'éducation, les comportements de santé et l'intégration sociale. On ne sait pas exactement comment l'optimisme aide les gens à vivre plus longtemps. Ce que l'on pense être cet attribut psychologique, caractérisé comme l'attente générale que de bonnes choses se produiront ou la croyance que l'avenir sera favorable, est lié à un meilleur contrôle des émotions et des comportements, à une récupération plus efficace des situations et des difficultés stressantes et à une meilleure santé.

11- Souriez pour la vie

Rien de mieux que l'humour pour combattre les mésaventures qui apparaissent. Une bonne humeur peut garder les gens en bonne santé et augmenter les chances d'une longue vie. Les chercheurs ont découvert, grâce à certains tests, que les participants qui étaient de meilleure humeur avaient un risque de décès double. Pour améliorer votre attitude positive envers la vie, misez sur une petite promenade dans des espaces verts, tels que les parcs et jardins.

12- Sexe de bien

Avoir une vie sexuelle saine a également de nombreux avantages pour la santé. Une étude de l'Université de Bristol en Grande-Bretagne suggère que le fait d'avoir des relations sexuelles avec une certaine fréquence diminue le risque de crise cardiaque mortelle. Mais ce n'est pas que ça.

Avoir une vie sexuelle active aide à améliorer l'humeur, à détendre le corps, à améliorer l'apparence de la peau, à soulager le stress et le SPM. De plus, la relaxation qu'apporte l'orgasme vous aide à mieux dormir, et pas seulement les jours où vous avez des relations sexuelles. La réaction a un effet prolongé, en raison de l'action de neurotransmetteurs qui commencent à agir dans votre organisme plus régulièrement et en plus grande quantité.

CONCLUSION

Si vous arrivez à mettre en place ces habitudes au quotidien, les études sont formelles : vos chances de vivre longtemps, en bonne santé, heureux et relaxé seront grandement améliorées, et vos chances de mourir prématurément d'une maladie grave comme le cancer ou une maladie cardiaque seront grandement diminuées. Cela ne tient qu'à vous ;). Mais surtout n'oubliez pas : "Toute chose avec modération, y compris la modération". Si vous tombez de cheval, remettez-vous en selle tout de suite. De nombreux programmes ont été abandonnés par des personnes découragées après une défaillance temporaire. Prenez l'habitude de faire de petits écarts. Tant que vous avez une bonne alimentation pour une bonne santé, le plus dure sera fait.