

**Здравословният
избор
може да**

**промени
вашия
ЖИВОТ!**

1

www.secretsofwellness.org



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ
ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150
ГОДИНИ

Здравно популяризиране

Тайните
на
здравето

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Да изберете здравословния начин на живот на правилна основа – това може да промени вашия живот. Това може да повиши качеството на вашия живот и да го удължи. Удължаването на живота не би означавало извънредно много, ако това е просто да живееш допълнително години, с повече болести, увеличаване на безсилието и без много качество на живота. Това, което ние всъщност откриваме е, че същите промени на начина на живот, които добавят години на вашия живот, могат да добавят и живот на вашите години!

Процесът на остаряване се ускорява, ако ние пушим, пием алкохол, не правим упражнения, не се справяме адекватно с прекомерния стрес, не спим достатъчно и се храним зле. Изследвания на населението в цял свят също показва, че нискомаслената диета на растителна основа, заедно с редовна физическа дейност, е ключовият фактор за дълголетието. Прегледай своя живот и виж къде можеш да подобриш начина си на живот.

Добави също малко смисъл и цел на своя живот. Онези, които съобщават по-високи нива на радост, проявяват по-ниска степен на здравни проблеми, по-малко дни, в които са били болни, по-малко стрес, униние и гняв. Ако вие сте щастливи, вие имате повече енергия и по-добри умения за справяне, вие сте по-творчески и по-продуктивен в работата, и живеете по-здравословен и по-дълъг живот. Добрите здравословни навици не гарантират дълъг живот, но те увеличават вероятността за по-дълъг и по-добър живот. Изследванията сочат, че колкото по-рано в живота се приспособите към добри навици за начин на живот, толкова по-големи са предимствата за цялостното ви (добро физическо състояние) здраве. Ти искаш да добавиш живот на твоите години? Защо не започнеш днес да правиш здравословни избори?

Dr. Winston Craig

Професор по хранене
и здраве

