

**Scegli
sano,**

**cambia
la Vita!**

1

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150
ANNI

DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Segreti del
Benessere

health 
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Compiere delle scelte regolari in favore della tua salute può fare la differenza nella tua vita. Puoi incrementare la qualità e allungare la durata della tua vita. Vivere di più non sarebbe un valore aggiunto se significasse semplicemente aumentare l'aspettativa di vita con più malattie, disabilità e una bassa qualità dell'esistenza. Abbiamo riscontrato che i cambiamenti delle abitudini che aggiungono anni alla tua vita possono anche aggiungere vita ai tuoi anni!

Il processo di invecchiamento viene accelerato attraverso il fumo, il consumo di alcol, la mancanza di attività fisica, lo stress eccessivo, la carenza di sonno e la malnutrizione. Studi condotti su alcune popolazioni del mondo rivelano come una dieta basata su un basso consumo di grassi e un elevato consumo di verdure, nonché una regolare attività fisica, rappresentino dei fattori chiave per la longevità. Prova allora ad analizzare la tua vita e cerca di comprendere come migliorarla.

Fai in modo che essa abbia un senso e degli obiettivi. Coloro che registrano un alto tasso di soddisfazione nella loro esistenza manifestano un livello più basso di problemi di salute, meno giorni di malattia, stress, tristezza e rabbia. Se sei felice hai più energia, sviluppi più capacità, sei maggiormente creativo, hai una maggiore produttività.

Le buone abitudini nel campo della salute non garantiscono in assoluto una vita più lunga, ma aumentano le probabilità di vivere meglio e di essere longevi. Secondo alcune ricerche, prima adotti uno stile di vita più sano, maggiori saranno i benefici che sperimenterai per la tua salute. Vuoi aggiungere vita ai tuoi anni? Perché non inizi ora compiendo delle scelte in favore della tua salute?

Dr. Winston Craig

Professore in nutrizione e benessere

