

A hosszú élet titka!

Sokak még nem tudják biztosra, hogy mi a hosszú élet titka. Szerintem azért élünk sokáig mert nekünk már kifejlett a szervezetünk.

Tanultuk, hogy az emberek régen nem éltek sokáig, biztos nekik nem volt olyan kifejlett, erős szervezetük mint a miénk. De viszont ehhez nekünk is kell tennünk embereknek, hogy egészségesek legyünk, ebben segít az egészséges életmód folytatása. Ebbe tartozik az egészséges táplálkozás, gyümölcs fogyasztás, sok vitamin, rendszeres mozgás stb. Ne szennyezzük a szervezetünket dohányzással és alkohol fogyasztással. Ne tegyünk olyat ami korai halált okoz hiszen sokáig akarunk élni. Ám ehhez az is bele számít, hogy milyen környezetben élünk nem tesz jót ha a lakásunk disznóól. Ha hosszú életet akarunk számít, hogy jól érezzük magunkat amíg lehet.

Vigyázzunk magunkra, hogy még sokáig élhessünk!

Ez a hosszú élet titka!

Pataki Laura 4.a