

A hosszú élet titka

Kedves Barátnóm!

A múltkor beszélgetésünkben szóba került a hosszú élet titka. Akkor nem tudtunk erről beszélni és én ezen elgondolkodtam.

Segítségként megkérdeztem néhány felnőttet.

Ők azt mondták, hogy egy kiegyensúlyozott családban éljünk. Fontos, hogy szeretetben, békeességben legyünk egymással. Ehhez hozzátartozik a testünk egészsége is.

Elmondások szerint a sok testmozgás jól tesz az egészségünknek és sok betegségben nyújt javulást. A vitaminpótlás is szükséges, ezeket gyümölcsök, zöldségek fogyasztásával tudjuk pótolni. Ezekhez a vitaminokhoz tableta formájában is hozzájuthatunk.

A felnőttkorhoz hozzá tartozik a munka és sokszor a stressz is. Szüleim szerint ilyenkor fontos a pihenés, a kikapcsolódás és a nyugodt környezet. Plusz még, hogy a káros szenvedélyeket is kerüljem el.

Amúgy, a mi barátságunk is hozzájárul, hogy sokáig éljünk. ☺ Mit szólsz hozzá?

Ölel legjobb barátnőd: Jázmin ☺