[http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

**Рецепты против старения на каждый день**

[](http://3.bp.blogspot.com/-XcjzgsuqzmY/UGp-SUEMaUI/AAAAAAAAA5A/PrKq_yro3LU/s1600/%D0%BF%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B9.png)

1) Если в вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока. Ни за что не давайте себе «окисляться», иначе старость придет и не уйдет.  
2) Всегда смотрите на окружающий мир с неистощимым любопытством, не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а  не носящейся по ветру песчинкой.  
3) Оглядывайтесь на самого себя чаще и, когда нужно, применяйте к себе жесткие «репрессии».  
4) Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.  
5) Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело. Но смеяться - не значит злословить: от этого стареешь. Еще лучше - уметь

[http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

посмеяться над собой прежде, чем над тобой посмеются другие.  
6) Меньше говорить о болезнях и их симптомах.  
7) Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.  
8) Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый и полон сил и творческого оптимизма».  
Предлагаем вам познакомиться **с системой предотвращения старения организма, которая была испытана еще в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад**  
1. Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.  
2. Важно сохранение нервов себе и окружающим. Побольше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.  
3. Ежедневные занятия для ума и сердца приносят радость и желание жить.  
4. Не оставайтесь долго в постели. Большинство столетних людей всю жизнь вставали рано.

5. С оптимизмом смотрите в будущее

[http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)

6. Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.  
7. Принимайте как можно меньше лекарств.  
8. Не тревожьтесь о здоровье.  
9. Не курите. Держитесь подальше от сигарет.  
10. Обязательно имейте хобби.  
11. Пейте побольше жидкости. Лучше всего – чистую воду.  
12. Наслаждайтесь жизнью.  
13. Снимайте плохое настроение физической работой.  
14. Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.  
15. Чтобы снять усталость, принимайте получасовую ванну.  
16. Не ложитесь спать в одни и те же часы – лучше тогда, когда подсказывает организм, по мере усталости.  
17. Не экономьте свет. Лампочка в 100 Ватт сделает вашу жизнь ярче.  
18. Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.

*[http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s320/63353890_1231r.gif](http://3.bp.blogspot.com/-cH0cqnDrVHU/UGp2I176cEI/AAAAAAAAA2o/cA-5JPVDRhA/s1600/63353890_1231r.gif)*