



Préserver sa santé à tout âge



Rester jeune n'a rien à voir avec l'apparence extérieure, les rides ni les cheveux gris. Rester jeune c'est dans la tête, c'est rester en meilleure forme possible le plus longtemps possible.

Autrement dit, nous avons le choix entre SURvivre en soignant nos diverses maladies ou VIVRE à pleine dents et mourir en pleine forme le plus tard possible.

Si vous optez pour la deuxième possibilité, voici quelques conseils qui tournent autour de 4 mots-clés :

- **posture**
- **silhouette**
- **attitude**
- **entretien**

Posture

Maintenir une colonne droite, une musculature forte et flexible, des articulations mobiles aura un effet positif sur les contractures tout en réduisant les douleurs. L'effet sera positif également sur votre digestion qui en sera activée et mettra fin à toute constipation. Le volume respiratoire sera augmenté et votre condition physique en profitera. Et finalement votre psychisme sera stimulé ce qui vous aidera à mieux gérer le stress au quotidien.

Silhouette

Préserver une silhouette fine en mangeant sainement réduira votre risque cardio-vasculaire prévenant infarctus du myocarde et attaque cérébrale. S'alimenter correctement en réduisant sucre et graisses animales boostera également votre vitalité en contribuant à un bon fonctionnement de vos organes. Mais manger fruits et légumes fera du bien également à votre flore intestinale responsable en grande partie d'une bonne immunité.

Attitude

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre, telle devrait être notre devise à tous. Ressourcez-vous pendant votre temps libre, vivez une passion, ayez des hobbies, décélérez et surtout soyez plein de gratitude pour toutes les bonnes choses que vous avez dans votre vie. Trop souvent nous nous focalisons sur le négatif et oublions les cadeaux que nous fait la vie. Tournez-vous vers le soleil et vous ne verrez plus l'ombre.

Entretien

Réapprenez à écouter votre corps et à prendre soin de lui. Nous n'avons qu'une santé et il s'agit de la préserver toute une vie durant. Alors faites régulièrement vos check up santé, les consultations de dépistage du cancer, la coloscopie, le dentiste, l'opticien, le dermatologue etc. Et pensez aussi à vous faire vacciner !

Salutogénèse

En conclusion, pratiquez la salutogénèse, c'est-à-dire entretenez votre santé plutôt que de soigner vos maladies. Entretenez une attitude sereine dans une belle silhouette bien droite et vous pourrez dire au revoir à toutes les salles d'attente.

