

COME MANTENERSI GIOVANI



1. Elinima i numeri che non sono essenziali. Questo include l'età, il peso e l'altezza.

Lascia che siano i medici a preoccuparsene.

2. Conserva solo gli amici divertenti. Quelli depressi tirano verso il basso.

(Ricordatelo se sei uno di quelli depressi!)



3. Impara sempre:

Impara di più sui computer, sull'arte, sul giardinaggio, o qualsiasi cosa. Non far mai diventare pigro il tuo cervello.

'Una mente pigra è la casa del Tedesco.' E il nome del Tedesco è Alzheimer!

4. Apprezza di più le piccole cose



5. Ridi molte volte, per molto tempo e fragorosamente. Ridi fino a quando non ti manca il fiato.

E se hai un amico che ti fa ridere, passa tanto tanto tempo con lui/lei!



6. Quando le lacrime appaiono

Prendi, soffri e supera.

L'unica persona che resta con noi per tutta la vita siamo noi stessi.

VIVI fintanto che sei vivo.

7. Circondati delle cose che ami:

La famiglia, animali, piante, hobbies, o qualsiasi altra cosa.

Il tuo posto è il tuo rifugio.



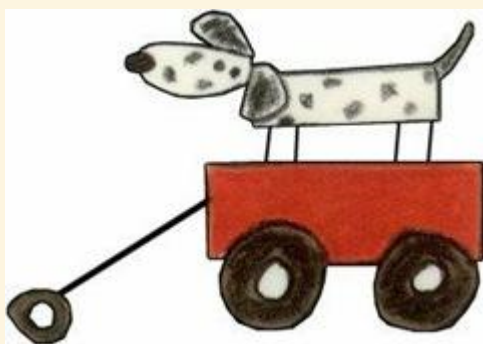
8. Fai attenzione alla salute:

Se è buona, mantienila.
Se è instabile, migliorala..
Se non riesci a migliorarla, fatti aiutare.

9. Non farti seghe mentali, piuttosto di fa un giro al centro commerciale o un viaggio in un paese diverso



10. Dillo alle persone che ami che le ami in ogni caso e ogni volta che ne hai la possibilità.





**SE LA VITA E' BELLA PERCHE' NON SORRIDERE
SEMPRE?**

**[nb...anche se a volte è difficile, è pur sempre un
dono bellissimo!]**