



Las 10 cosas que más envejecen

1. Estrés

Obesidad, insomnio, problemas del corazón y el sistema inmunológico.

2. Falta de ejercicio físico

Efectos acumulativos en el cuerpo y problemas de salud como diabetes.

3. Mala nutrición y exceso de peso

La falta de nutrientes balanceados y exceso de peso causan mala salud.

4. Alcohol

1 o 2 vasos al día ayudan a prevenir varios problemas del corazón. Mas del límite, las ventajas se pierden.

5. Fumar

Causa enfisema, rápido envejecimiento de la piel, cáncer, problemas cardíacos.

6. No ejercitar el cerebro

“El cerebro necesita desarrollar nuevos caminos cada día”.

7. Actitud pesimista

Debilita el sistema inmunológico, “Solo hay mirar el lado bueno de las cosas”.

8. No tener una relación estable

Los que se divorcian tienen un riesgo 40 % mayor de tener una muerte prematura.

9. Estilo de vida

Los excesos en ejercicio físico y trabajo, la falta de sueño nocturno y el estrés, causan deterioro en la salud.

10. No intentar cambiar para mejorar

Toma tiempo cambiar malos hábitos, si no se logra, no rendirse: empezar otra vez.