

Cuáles son las claves de la longevidad?

Escrito por Administrator

Domingo, 29 de Noviembre de 2015 21:49 - Actualizado Domingo, 29 de Noviembre de 2015 21:49

“Somos lo que comemos”, en esto se basa la primera clave. Para tener una vida larga y saludable, debemos mantener una buena alimentación y comer a las horas adecuadas, de este modo tendremos un organismo que se nutre de la manera correcta y evitaremos posibles trastornos.

Se recomienda comer muchas frutas, evitar mezclar las proteínas con carbohidratos integrales pero se puede combinar con granos y vegetales frescos, cenar preferiblemente a base de proteínas y ensaladas, tomar de seis a ocho vasos de agua, y merendar a media mañana y a media tarde.

El segundo paso es mantener una vida física regular: realizar actividades físicas mínimo tres veces por semana, una hora en cada oportunidad. Lo ideal es hacer 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de ejercicio cardiovascular, 20 minutos de ligas o mancuernas y 10 minutos de estiramiento.

Un tercer paso, y que muchas personas por diversas ocupaciones obvian, es tener un descanso reparador. Esto consiste en acostarse antes de las 10:00pm y dormir entre seis y ocho horas. Además, es recomendable recrearse periódicamente en ambientes naturales como la playa y la montaña.

Debido a innumerables variables, una persona puede presentar estrés físico, emocional, social, político, en fin de diversos tipos. Y es por ello que la cuarta clave es indispensable: un manejo adecuado del estrés. Este punto consiste en tener la capacidad para manejar cualquier tipo de problema, sobretodo a nivel emocional. Es muy importante que la persona no se deje llevar por las emociones, sino tomar el control sobre ellas; esto se logra teniendo una buena inteligencia emocional.

La última clave, pero no menos importante es el cuidado del entorno. “Es muy importante cuidar tu casa, tu trabajo, en fin, el medio en que una persona se desenvuelve, haciendo de estos lugares, espacios armónicos donde no exista contaminación de ningún tipo para que la persona pueda descansar y/o trabajar en óptimas condiciones, desarrollando su máximo potencial de vida”, explica el Dr. Méndez.