Здоровый образ жизни положительно влияет на нашу продолжительность жизни. Долгожительство начало увеличиваться с тех пор, как люди стали появляются на Земле. В каменном веке продолжительность жизни составляла всего двадцать лет, а сейчас средний возраст жизни составляет семьдесят лет. Долгожителями записываются люди, которые прожили более девяносто лет.

Большинство ученых, проводящих исследования по здоровому образу жизни и долголетию, учитывая появление высококачественных активных пищевых добавок, сходятся во мнении, что дети, родившиеся после 2000 года, имеют большой потенциал прожить до ста или более лет, потому что современная медицина и новые нанотехнологии не стоят на месте, но предлагают нам все более новые и новые способы борьбы со старостью и привлечение молодежи к активному образу жизни.

В настоящее время в тренде Биохакинг. Это новый подход к нашему здоровью и образу жизни. На данном этапе имеет большое значение образа жизни, а именно правильного образа жизни.

Человеческие ресурсы заложены в 120-150 лет. Самая радикальная поговорка-даже 180. Почему мы так мало живем? Если старение-это болезнь, можно ли ее лечить? Можно ли отложить начало этой грустной истории?

Является ли старость «выживающим» или активным долголетием? Оказывают ли пожилые люди финансовое давление на население или их деятельность является источником экономического роста?

Конечно, эмоциональные раны, большой опыт, разбитые надежды оставляют свой след на сердце, но важно вовремя затормозить негатив и найти в себе смелость не только жить, но и жить непременно, это хорошо и долго. И развивайте свой личный образ жизни, помня поговорку: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте начнем с привычек.

Считается что, мужчины, больше, чем женщины, склонны неправильно питаться и меньше двигаться. Мужчины подвержены стрессу на работе, из за того, что они курят, пьют алкоголь и переедают. В результате в возрасте от тридцати до пятидесяти лет примерно 70% мужчин имеют избыточный вес. Результат: значительно более короткий срок жизни.

Утром у нас был обычный завтрак.  установлено, что привычка есть по утрам может продлить жизнь человека на несколько лет. С утра нашему организму необходим полный набор питательных веществ: белков, углеводов и жиров. Именно за завтраком вам нужно насыщать свое тело большей частью ежедневного потребления углеводов, заряжать его энергией в течение дня. И это не считается чашкой кофе или йогуртом на завтрак.

Те, кто жалуется, что не могут с утра принять полноценный завтрак, чаще всего украдкой едят по ночам, когда организм предпочитает спать, а не переваривать пищу. Хорошая новость: завтракать можно через 2-3 часа после пробуждения и отказаться в дальнейшем ночные кушанья.

Возьмите все или несколько рекомендаций на основы здорового образа жизни и ощутите, как измениться жизнь к лучшему:

* Влюбитесь в себя
* Займитесь спортом, танцами, плаванием или другими физическими упражнениями.
* Почаще балуйте себя подарками.
* Похудейте, если есть лишний вес. Поправьтесь, если худощавы.
* Измените режим дня,
* Отдохните, вволю выспитесь.
* Читайте вдохновляющие книги.
* Смотрите фильмы, пробуждающие желания жить и любить.
* Дарите людям положительные эмоции: улыбки, доброту, любовь.
* Помогайте бескорыстно. Все это вернется с удесятеренной силой!
* Займитесь любимым делом.
* Поставьте перед собой приятную, но достижимую цель и стремитесь к ней.
* Излечитесь от депрессии-пересмотрите отношение к жизни.
* Настройтесь на молодость.
* Употребляйте полезные продукты.
* Чаще пейте воду.
* Не переутомляйтесь.
* Меньше нервничайте-помните, что ваше здоровье и молодость важней!

Спутник долголетия, это сохранение здорового образа жизни.

Биохакинг, это новое современное направление и чтобы понять, что это, предлагаю посмотреть видео от компании AGenYZ.

Укрепить, восстановить здоровье и провести профилактику Продукция есть для детей и для взрослых.

Компания Адженис представляет три уникальные линии продуктов. Вся продукция создается из природных компонентов высочайшего качества с использованием современных инновационных технологий:

Липосомировнные формы, 3Д- Продукция компании помогает улучшать состояние здоровья, провести профилактику, технология, Синергетический эффект, СО2-экстракция, Пептидные ультрализаты

1. Серия TRUE AQUA/ Правильная вода
2. Серия TRUE SHAKE/Правильные коктейли
3. Серия CELL ELIXIR/Клеточный элексир
4. Детская линия
5. G-Кето

Правильная вода:

Брэниджайзер/Brainigizer- это энергия и когнитивные способности

Альфамайнд/Alfamind-это антистресс и концентрация

Сорбиодетокс Селл/Sorbiodetox Cell-это клеточное очищение и детоксикация

PH Баланс Селл/PH Balanc Cell-это минералы для очищения организма

Имунн Селл/Immune Cell-это клеточный иммунитет

Правильные коктейли:

Альфа Шейк/Alfa Shake-концентрат сывороточного белка

+Шейпиз/+Shapyz-это рельеф и сила мышц

+Бьютиз/+Beautyz-упругость кожи и здоровье суставов

+Гриниз/+Greenyz-антиоксиданты молодости

+Дайджестиз/+Digestyz-легкость пищеварения и очищение организма

+Релаксиз/+Relaxyz-расслабление и снятие напряжения

Клеточный элексир:

Селлгенетикс/Cellgenetix-для тех, кто хочет оставаться молодым

3Д-Матрикс-3D-Matrix-суставы, сосуды и кожа

АльфаОмега-Q10/AlfaOmega-Q10-сердце, мозг и красота

Слимхит/Slimhit-блокатор жира и углеводов

Гепаинт/Gepaint-поддержка органов пищеварения

Здесь каталог продукции компании AGenYZ

<https://www.yumpu.com/ru/embed/view/OGTm5yew7uIpDc0K>

Посмотреть подробней и заказать можно на сайте: <https://office.agenyz>.

 Утром у нас был обычный завтрак.  установлено, что привычка есть по утрам может продлить жизнь человека на несколько лет. С утра нашему организму необходим полный набор питательных веществ: белков, углеводов и жиров. Именно за завтраком вам нужно насыщать свое тело большей частью ежедневного потребления углеводов, заряжать его энергией в течение дня. И это не считается чашкой кофе или йогуртом на завтрак.

Те, кто жалуется, что не могут с утра принять полноценный завтрак, чаще всего украдкой едят по ночам, когда организм предпочитает спать, а не переваривать пищу. Хорошая новость: завтракать можно через 2-3 часа после пробуждения и отказаться в дальнейшем ночные кушанья.