

10 ASTUCES POUR EMPÊCHER LE CERVEAU DE VIEILLIR

- L'activité physique,
- La lecture,
- Une alimentation équilibrée,
- Avoir une bonne posture,
- Bien dormir,
- Peindre, dessiner ou...griffonner,
- Ecouter de la musique,
- Continuer à apprendre,
- Faire des mots croisés ou des puzzles,
- Ecrire.

Ce programme peut paraître ambitieux mais en réalité, il est accessible à toutes et à tous :

- Commencez par gérer votre temps en évitant le gaspillage de l'inactivité,
- La mesure de cette activité constitue un bon facteur de motivation,
- Le maintien des relations sociales est un facteur de pression agréable et positif,
- Il faut transformer ce programme en habitudes de « réflexes » car ceux-ci évitent l'effort de la contrainte,
- Un dosage équilibré est de loin préférable à la performance.

Si le vieillissement est inéluctable, la qualité de vie procurée par une bonne santé est tout à fait accessible. Le corps est une machine et, comme toute machine, demande un peu plus de soins préventifs avec l'âge.

Il faut avoir présent à l'esprit que nos cellules organiques ont cette fantastique faculté de pouvoir se renouveler à tout âge, encore faut-il accompagner ce processus en sachant que son efficacité repose sur un ensemble de facteurs.

Rien ne peut se faire sans un minimum d'efforts largement compensés par une satisfaction source de bien-être.
