

Los abuelos del mundo: Vivieron más de 110 años (Salud, Bienestar y Vida Sana)



Fecha de publicación: 5 diciembre, 2015

Autor: Maya Ruibarbo

Longitud de impresión: 259

Idioma: Español

PDF

Hay una raza especial de personas que no siente el paso del tiempo como el resto de los mortales, que envejece lentamente y con gracia, que como mucho necesita ir al médico una o dos veces en toda su larguísima vida. Una raza a la que las enfermedades llamadas de la edad (Parkinson, Alzheimer, cáncer, degenerativas...) no afectan. Un grupito de personas repartidas por todo el mundo que no tienen necesidad de preocuparse por el colesterol, ni por la tensión alta, ni por los ataques al corazón, ni siquiera por las arrugas. Son gente a las que la vida trata con gracia y les permite vivir año tras año con una salud insultantemente buena y conservando todo su sentido del humor.

¿Cuáles fueron sus recetas y lecciones para el resto de los mortales? ¿Qué descubrieron los

científicos estudiando los códigos genéticos de estos privilegiados? ¿Cuál es el factor común que une a toda esta élite de supervivientes dispersa por todo el mundo? Y sobre todo, ¿qué pasaría si escucháramos sus consejos y siguiéramos sus recomendaciones?

En este libro encontrarás reunida toda la información y consejos que proporcionaron los más destacados miembros del selecto club de los supercentenarios. Son los abuelos del mundo, los que rompen barreras de longevidad y larga vida. Son personas que llegaron sin esfuerzo y con salud plena a superar los 110 años (alguna superó los 120). Y aún mejor, lo hicieron con una salud prácticamente perfecta y conservando su personalidad y buen humor hasta casi el final de su larga vida.

Se trata de una obra recopilatoria de recetas, trucos y anécdotas para vivir mejor y más tiempo. Serán los propios supercentenarios los que te digan cómo lo hicieron, y de paso conocerás algunas de sus apasionantes vidas.

También te pondrás al día en los últimos avances y descubrimientos científicos en materia de alargar y mejorar la calidad de la existencia, cómo el código genético puede ayudarnos a descubrir el secreto de los superabuelos para vivir más y mejor.

Aprende con este libro a envejecer mejor y conservarte sano.

Escucha la enseñanza de los años.

Descubre las costumbres de unas pocas zonas de la tierra donde hay una increíble concentración de centenarios. Diversas regiones del planeta han sido clasificadas como zonas de alta longevidad o zonas ‘ azules ’. Entre ellas están la isla de Cerdeña (Italia), la isla de Okinawa (Japón), la península de Nicoya (Costa Rica) y Loma Linda (California).

Y averigua qué tienen en común personas tan distintas como una francesa de 122 años que se permitió fumar y beber hasta casi el final de sus días, con un japonés tranquilo que practicaba la caligrafía, o con una intrépida corresponsal de guerra que alertó al mundo de que empezaba la Segunda Guerra Mundial.

Aprovecha los consejos reunidos en este libro y:

- mantén joven tanto tu cuerpo como tu mente.
- conserva el humor como hicieron los supercentenarios.
- descubre las prácticas más divertidas para envejecer con gracia y lentamente, mientras conservas tu salud.
- vive cada día plenamente siguiendo el ejemplo de los superabuelos.
- sorpréndete con los últimos descubrimientos de la genética que nos señalan un futuro prometedor.

La gente no se hace vieja porque envejezca, se hace vieja porque no siguen hasta el final la recomendación de una abuela del mundo: “ Baila con la vida ”. No pierdas el paso porque pasen los años. Aprende un modo distinto de envejecer, que te volverá más sabio y satisfecho a medida que te acerques a los cien años.

Tienes a tu disposición a los mejores maestros. Con su ayuda vivirás cada día de tu vida al cien por cien.

Descárgate: Los abuelos del mundo – Vivieron 110 años.

¿Para qué sufrir mientras envejeces, cuando con unas pocas directrices puedes encaminar tu vida hacia una larga, tranquila y satisfactoria madurez camino de los 100 años, donde mantengas a pleno rendimiento tu cuerpo, tu mente y tu sonrisa?

<http://yep.pm/3pPXeVqi5/0BjSFEF6f.pdf.rar>