

SO KÖNNEN SIE IHR LEBEN VERLÄNGERN

Mit einer gesunden Lebensweise kann jeder um bis zu 20 Jahre älter werden.
Was man alles dafür tun kann:

Nichtrauchen: Acht zusätzliche Lebensjahre bringt – laut Studie – der Verzicht auf das Rauchen.

Bewegen: Wer sich ausreichend bewegt, gewinnt sechs Lebensjahre. Welche Bewegung die richtige ist, soll jeder selbst herausfinden. Es geht eben darum, bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben.

Abnehmen: Wer auf sein Gewicht achtet, kann um weitere 2,5 Jahre älter werden. Das schafft man mit Bewegung und einer richtigen Ernährung.

Essen: Wer sich ausgewogen ernährt, gewinnt zwei Jahre. Ratsam wäre es, zweimal pro Woche nach 16 Uhr nichts mehr zu essen.

Erholung: Wichtig sind ausreichende Erholungszeiten und viel Schlaf.