



8. Заведите домашнего питомца. Владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессам, к тому же у них более низкое кровяное давление.

9. Полюбите шоколад. Люди, которые потребляют шоколад в умеренных количествах, живут дольше тех, кто любит конфеты. В чистом шоколаде содержатся химические вещества полифенолы, которые предотвращают развитие рака и сердечных заболеваний.

10. Учитесь. Начните изучать язык, овладейте игрой на музыкальном инструменте. Многие долгожители, переступившие 100-летний порог, говорят, что обязаны этим новому страстному увлечению, которое просто-напросто... отвлекло их от мыслей о смерти.

11. Слушайте классическую музыку. Снижается артериальное давление и расслабляются мышцы.

12. Дружите с солнцем. Если вы избегаете его лучей, чтобы предохраниться от рака кожи, не забывайте принимать витамин Д. Он снижает риск диабета и помогает бороться с депрессией, которая, как известно, запускает механизмы многих смертельных заболеваний.

13. Займитесь танцами. По мнению французских ученых, самый полезный для долголетия танец – это салса. Укрепляет позвоночник, развивает легкие, даже помогает избавиться от астмы.