



"Cómo Mantenerse Joven sin Importar la Edad"
Por Siempre
Joven



ANUNCIO LEGAL

Este libro digital es comercializado con sus **derechos de reventa incluidos**, lo que significa que la persona que lo ha adquirido además de poder leer y estudiar su contenido, podrá revenderlo individual o conjuntamente con otros libros digitales siempre y cuando no altere su contenido y el valor de reventa sea igual o superior al valor al cual lo compró.

En la creación de este reporte, la editorial se ha esforzado por ser lo más exacta y completa posible, no obstante, este hecho no justifica ni representa de ninguna forma que los contenidos presentes sean exactos, debido a la naturaleza cambiante de Internet.

A pesar de que se han realizado todos los esfuerzos por verificar la información entregada en esta publicación, la editorial no asume errores por omisiones, errores o interpretaciones contrarias de los contenidos presentes. Cualquier relación con personas, pueblos u organizaciones es sin intención.

En libros de consejos prácticos, como en cualquier cosa en la vida, no hay garantías de ganancias obtenidas. Se advierte a los lectores que deben confiar en su propio juicio, acerca de sus circunstancias individuales, para actuar en forma prudente.

Anímese a imprimir este libro para facilitar su lectura.

INDICE

1) INTRODUCCIÓN - ¿CUAL ES EL PROPÓSITO DE PERMANECER JOVEN?	4
2) PERMANECER JOVEN SE LOGRA CON ACTITUD Y MENTALIDAD	6
3) POR QUÉ DEBERÍA ABSTENERSE DE HACER CASO A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	7
4) LUZCA, PIENSE Y SIÉNTASE JOVEN	8
5) ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRICIÓN.....	9
6) TOMAR VITAMINAS Y SUPLEMENTOS	11
7) LOS SECRETOS PARA MANTENERSE JOVEN.....	13
8) DEJE EL HÁBITO DEL CIGARRILLO.....	17
9) DEJE LA BEBIDA.....	18
10) DROGODEPENDENCIAS	19
11) DESCANSE LO SUFICIENTE	21
12) SUS EMOCIONES	22
13) DISFRUTE DE LAS COSAS SIMPLES DE LA VIDA	23
14) HAGA NUEVOS AMIGOS.....	24
15) UNA MASCOTA PUEDE SER JUSTO LO QUE NECESITA.....	25
16) CONCLUSIÓN	26

1) Introducción - ¿Cuál es el propósito de permanecer joven?

¿Cuál es el propósito de mantenerse joven?, usted puede preguntarse. Bueno, hay un montón de aspectos positivos en la vida de una persona al permanecer jóvenes. Permanecer joven es algo muy deseado en la actualidad. Hay muchas maneras en las que usted puede verse y sentirse de esa manera, sobre todo sin tener que soltar un montón de dinero.

¿Cómo define usted ser "joven"? Ser joven describe un estado de mente, cuerpo y corazón. Ser joven por lo general se refiere a estar sano y que su mente esté nítida. Es importante para un montón de gente el por qué no quieren envejecer.

Algunas personas saben que el envejecimiento puede presentar algunos efectos que no quieren que otros vean. También, puede retardar su funcionamiento, que es algo que muchas personas no quieren.

Los factores del envejecimiento

El proceso de envejecimiento no es siempre un bonito espectáculo. Provoca cambios que le afectan, tanto interna como externamente. Los dos lugares en los que es más notorio son el pelo y la piel. También puede sentir una diferencia en sus tejidos y células, sin embargo, estos no son visibles. Sin embargo, usted puede sentirlo dentro de su cuerpo. Cuando envejece, esto afecta a cada célula de su cuerpo.

La presencia de grasa se produce en los tejidos y otros órganos dentro del cuerpo. Debido a esto, los órganos comienzan a perder poco a poco las células y su cuerpo no funciona como antes. Sus huesos, músculos y piel empiezan a ponerse rígidos.

Las membranas de las células pierden su capacidad de retener el oxígeno y empiezan a liberar dióxido de carbono. Puesto que hay tantas células en su cuerpo, usted probablemente no va a reconocer que su cuerpo está constantemente perdiendo células y, por lo tanto, se debilita la capacidad del cuerpo para funcionar.

Cuando desaparecen las células, los órganos comienzan a actuar en forma diferente. Con algunas personas, este proceso puede comenzar a una edad tan temprana como los 40 o 50 años de edad. Cuando uno envejece, se ve afectada la circulación de la sangre. Existe la posibilidad de que pierda la memoria, poco a poco. Usted podría sufrir de otros problemas de salud. Aún así, usted no puede notar el aumento en la edad.

¿Sabía usted que algunos de los medicamentos que toma, en realidad pueden contribuir al envejecimiento prematuro? Algunos de los medicamentos presentes en el mercado actual son tan fuertes que posiblemente puedan desempeñar un papel en eso.

Sufrir los rigores del estrés puede desempeñar un papel importante en el envejecimiento. La tensión que ejercen en su mente y en su cuerpo puede acelerar el proceso. Está perdiendo la oportunidad de sentirse libre. En su lugar, usted está permitiendo que su cuerpo tome todas las preocupaciones y las presiones que usted no puede resolver por usted mismo.

Si usted está expuesto a las toxinas presentes en el medio ambiente, estas pueden afectar a su cuerpo de manera adversa. La genética también puede influir en la forma y la rapidez con que las personas envejecen.

Si empieza a fumar, beber o a usar drogas ilegales cuando es joven, esto definitivamente lo afectará a medida que envejece. Estos hábitos contribuyen a la mala nutrición, ya que no piensa en la alimentación saludable. Está pensando en fumar el próximo cigarrillo, en alcanzar la siguiente botella o en encontrar la próxima pipa para fumar.

Como el hígado y los riñones eliminan las toxinas de su cuerpo, algunos de los medicamentos que toma para ciertas dolencias pueden permanecer en su sistema. A medida que envejece, el hígado y los riñones no pueden funcionar como antes. Cualquier medicamento que sobre en su cuerpo puede contribuir al envejecimiento prematuro.

Si el hígado empieza a fallar, sus niveles de colesterol se pueden ver afectados. El hígado es responsable del mantenimiento de los niveles de

colesterol. Si su nivel de colesterol es alto, usted podría ser más propenso a enfermedades dentro de su cuerpo.

Por estas razones, es imperativo que usted desee permanecer joven y no lucir como una ciruela pasa. Haciendo las cosas bien que lo mantengan saludable y vibrante, puede contribuir a obstaculizar el proceso de envejecimiento. Usted puede ser de más edad cronológicamente, pero sin ser viejo físicamente.

2) Permanecer joven se logra con actitud y mentalidad

Su actitud es un estado de ánimo y la manera en que percibimos las cosas. Es lo que nos distingue de otros en cuanto a cualquier cosa en la vida se refiere. Representa nuestros gustos y disgustos. Las actitudes se pueden definir como una percepción positiva, negativa o neutra de ciertas cosas o ideas. Las actitudes se pueden formar como diferentes formas de juicios, que pueden ser verdaderos o falsos.

Cuando las personas crecen viendo las cosas alrededor de ellos, se pueden formar las actitudes basadas en lo que ven. Lo que ven puede afectar la percepción de una cierta persona, cosa o idea. Las actitudes son parte de la personalidad y del bienestar de una persona.

La actitud es la responsable de la proyección de una personalidad, ya sea positiva o negativa. La personalidad puede ser un factor para determinar el estado mental del ser y puede contribuir al proceso de envejecimiento.

La actitud también se puede definir como una forma egoísta de un estado de ánimo, independientemente de si se trata de la aceptación, la expresión de control o de otras características que se consideran como una naturaleza egoísta.

Si usted está enojado y continuamente siente odio hacia los demás, esto puede ser descrito como una actitud negativa. Estas formas pueden afectar la manera de pensar y de actuar hacia los demás. Cuando

empieza a tener pensamientos negativos, se abre hasta el envejecimiento prematuro y posibles problemas de salud. Es muy importante que se aleje de tener una constante actitud negativa.

Por supuesto, esta transformación lleva tiempo. Después de todo, no se formó durante la noche estos pensamientos negativos. Usted tiene que trabajar en hacer un esfuerzo honesto para cambiar su actitud y su perspectiva sobre las cosas.

Si hubo cosas que le molestaron en el pasado, usted tiene que ponerlas en libertad y seguir adelante. Estar amargado no le ayudará en nada, sólo acelerará el proceso de envejecimiento y también podría afectar su salud, tanto física como mentalmente.

Es más fácil y más saludable mirar el lado bueno de la vida. Hacer esto refresca su mente y su cuerpo. No deje que lo desanimen las cosas que están fuera de su control. Muchas veces, puede estar fuera de su control. No sea malo con las personas sólo porque sean así con usted. Ser amable le ayudará a mantener una actitud positiva, no importa cuál sea la situación.

3) Por qué debería abstenerse de hacer caso a los pensamientos negativos

Cuando tiene pensamientos negativos, esto puede afectar a su mente y a su espíritu. Todas las personas, en alguna oportunidad, han dicho o pensado algo que no se alinea con nada positivo en su vida. Parece como si las personas pasaran más tiempo en el pesimismo de lo que lo hacen en el optimismo.

Algunas personas tienden a hacer de los pensamientos negativos una parte de su vida cotidiana. Hay obstáculos que parecen bloquear lo que queremos hacer. En lugar de empujar a los obstáculos del camino, algunas personas encuentran más fácil quejarse en contra de estos. No se dan cuenta de que esta actitud no ayuda en nada a la situación. Siguen atrapados en el mismo lugar sin movimiento.

Usted seguirá atrapado en el mismo lugar, si usted se queja en forma constante. Cada vez que se queja, quita un momento de felicidad y satisfacción que usted podría tener. Además, a otras personas no les importa estar alrededor de aquellos que se quejan crónicamente.

Piense en lo que están diciendo cuando hace eso. Usted podría utilizar su tiempo haciendo cosas que lo levanten y lo mantengan activo. Antes de que se dé cuenta, estará tan involucrado en lo que está haciendo que ni siquiera pensará en volver a quejarse.

Cuando usted piensa de manera negativa, desea que todos los demás piensen lo mismo. Las personas que piensan de manera negativa, a menudo se encuentran llenas de amargura debido a las cosas que les ocurrió en el pasado.

Ellos nunca lograron superar la situación, puede haber sido el fracaso en conseguir un ascenso, una ruptura con un novio, novia o cónyuge, o un sentimiento de rechazo de sus padres cuando eran pequeños. Cualquiera de esos escenarios aumenta los sentimientos de amargura.

También, pueden sentirse celosos de alguien que está logrando mejores resultados que ellos en cosas como perder peso, ganar más dinero o simplemente en ser felices. Ellos no pueden soportar ver a la otra persona feliz y esto sigue arraigando la amargura dentro de su alma.

La amargura puede hacer mella en la salud de una persona. Esto puede causar que tengan arrugas, así como crear problemas de salud, como hipertensión arterial o cáncer. Si necesita ayuda para la liberación de estas tendencias de amargura, lo mejor es buscar el consejo de un familiar, un terapeuta o un amigo. De lo contrario, envejecerá antes de tiempo.

4) Luzca, piense y siéntase joven

Para evitar la presencia de la edad, usted tiene que centrarse en hacer lo que sea posible por mantenerse joven. Usted tiene que trabajar en la aplicación de algunas maneras en que esto se puede lograr. Hay tres

áreas en particular, que le ayudarán a llegar a este punto. Se refieren a los aspectos físicos, mentales y emocionales de no querer envejecer.

Lucir joven

Lucir joven no es tan sólo aplicarse un tinte para el pelo con el fin de librarse del gris. También habla de cómo actuar y cómo vestirse. No quiero sonar o parecer una persona de edad si usted está tratando de parecer joven. Trate de mantener una buena postura, esto puede hacer que se mantenga en forma. Cuando las personas envejecen, algunos de ellos sienten que tienen que vestir como una vieja solterona. Eso está muy lejos de la verdad. Si no se ven tan vieja como lo es, entonces vista con un poco más de calidad y deshágase de la ropa de la abuelita.

Sentirse joven

Sus sentimientos vienen del estado interno de su mente. Si usted está buscando mantener su juventud, usted no debe sentir que no puede estar activo. Incluso si las personas mayores no se ven a su edad, puedes participar en las actividades. Por supuesto, usted deberá consultar primero con su médico.

Pensamiento joven

Usted no debe tener pensamientos pesimistas sólo porque sea mayor. Los pensamientos pesimistas se propagan más rápido, como un virus. Es importante seguir siendo positivo en el medio de lo que está pasando en su vida. Usted necesita saber que las cosas en su vida funcionarán mejor. Hay que mantener la mentalidad de que usted sabe que las cosas van a funcionar para su bien y en su favor.

5) Alimentación saludable y nutrición

Comer una dieta equilibrada es la clave para tener un cuerpo sano. Le ayuda a mantenerse fuerte y a mantener su sistema inmunológico saludable. También, puede ayudarlo a protegerse de las enfermedades que podrían obstaculizar su cuerpo.

Junto con el ejercicio, es importante que usted coma saludable y se asegure de comer sus tres comidas principales al día. Es también importante que usted ingiera comidas pequeñas en el medio. Usted debe comer al menos tres o cuatro de ellas.

Esto ayuda a su metabolismo y también establece que todo esté correcto como una nutrición adecuada en su cuerpo. Además, asegúrese de no comer en exceso durante las comidas, tanto si son las principales como las pequeñas. Incluso con las comidas principales, usted debe tener cuidado con sus porciones.

Ni siquiera pensar en participar en una de esas dietas locas. Usted puede perder rápidamente el peso con una dieta de choque, pero no le hará efecto en el largo plazo. No sólo va a estropear su sistema inmune, sino que, cuando vuelva a comer normalmente, tenderá a aumentar de peso rápidamente. Es imperativo que usted coma alimentos que contengan gran cantidad de nutrientes.

Comer comidas más pequeñas puede ayudarle a mantener estabilizado su nivel de azúcar en la sangre. Trate de no consumir alimentos que contengan mucha azúcar, sodio y grasas saturadas. Para el desayuno, puede consumir carbohidratos. También, puede incorporar fibra durante el desayuno. Una buena elección sería un tazón de avena. Asegúrese de incluir proteínas para los músculos.

Para la cena, coma verduras crudas con su comida principal. También puede hacer esto si usted sale a cenar. Comer una ensalada le ofrece un montón de fibra. La fibra es importante para su cuerpo, ya que ayuda a regular su sistema digestivo. Además de eso, usted no sentirá tanta hambre, ya que la fibra es un relleno.

Otro no-no cuando está comiendo es ir de borrachera. Si usted hace eso, usted debe parar inmediatamente. Este trastorno de la alimentación puede tener consecuencias graves si se hace de manera constante. Algunos de los alimentos que usted consume no se pueden digerir adecuadamente en el estómago. Se encuentra en reposo vegetativo y aumenta sus probabilidades de desarrollar cáncer de colon. Usted debe aprender a comer de manera correcta.

Al llegar a sus veinte años, su consumo de calcio debe aumentar. El calcio es un ingrediente clave para prevenir la osteoporosis. El calcio ayuda a mantener sus huesos sanos y fuertes.

El ácido fólico es otro componente a tener en su sistema a una edad adulta. Todo lo que sea vegetal verde y frondoso, es una buena opción. Además, las frutas cítricas, como naranjas, le pueden proporcionar gran cantidad de ácido fólico. Asegúrese de incluir otras frutas y hortalizas frescas en su plan de alimentación. Es esencial que usted tenga tantos alimentos sanos como sea posible.

A medida que vaya acercándose a los treinta, su metabolismo comienza a disminuir. Es más importante que nunca comer todos los días comidas equilibradas. Usted debe evitar la mayoría, si no toda, la comida chatarra. Al entrar en los cuarenta, es necesario que usted mire lo que come.

En esta etapa, usted necesita conseguir tantos nutrientes como sea posible para que su cuerpo pueda funcionar adecuadamente. A medida que envejece, los depósitos de grasa adicional viajan hacia sus órganos. Definitivamente tendrá que controlar su ingesta de grasa.

Si no está seguro acerca de esto, consulte con su médico o nutricionista, quienes pueden ayudar a crear un plan que sea beneficioso para su salud. También, asegúrese de asistir a sus chequeos regulares para asegurarse de que está sano y en forma.

6) Tomar vitaminas y suplementos

Además de comer sano, usted debe considerar la inclusión de vitaminas y minerales para tener un equilibrio. A veces, a pesar de que está comiendo sano, puede que no tenga suficientes vitaminas y minerales para sostenerse.

Por ejemplo, si usted come platos vegetarianos, algunos de ellos pueden no contener suficientes minerales. Se podría añadir el zinc, que es un

suplemento mineral que puede ayudar a equilibrar lo que ya está consumiendo. Los suplementos son importantes para establecer el equilibrio que necesita para asegurarse de que usted está recibiendo todo lo necesario.

Es imprescindible mantener en orden las vitaminas y minerales para mantener la salud y bienestar de nuestro cuerpo. Tenemos que conseguir las vitaminas a través de los alimentos que consumimos. Aún así, tenemos que tener en cuenta que todo lo que comemos no nos proporcionará la totalidad de las vitaminas. Dependiendo de lo que necesitemos, podemos tomar la vitamina A, B, C, D o E, o una combinación de ellas.

Estas cinco vitaminas hacen lo siguiente:

- Vitamina A: mantiene los dientes sanos y una buena visión.
- Vitamina B: ayuda a obtener energía y ayuda a llevar el oxígeno al cuerpo.
- Vitamina C: ayuda a mantener las encías y los músculos intactos; también ayuda a prevenir las infecciones.
- Vitamina D: mantiene los huesos y dientes fuertes.
- Vitamina E: contiene antioxidantes, mantiene la visión, la piel y el hígado.

Es importante que tratemos de tener todas estas vitaminas, ya que todas ellas tienen un propósito específico en nuestro cuerpo. Estas vitaminas son también clave para que nosotros mantengamos ese aspecto juvenil y vital.

Si carece de una de estas vitaminas, es posible que usted sienta los efectos por medio de una enfermedad o afección de salud. Se aconseja que las personas tomen un suplemento vitamínico y mineral a diario. Si no está seguro de lo que debería tomar, consúltelo con su médico.

7) Los secretos para mantenerse joven

Mantenerse activo

Usted debe participar en algún tipo de movimiento, ya sea como un ejercicio o un hobby. Estar activo es una forma constructiva de hacer un buen uso de su tiempo. También le hará sentirse útil y le dará algo para luchar. Podría ser algo como una meta o simplemente algo para pasar el tiempo.

Si le gustan los pasatiempos, esto definitivamente lo mantendrá ocupado. Usted tendrá habilidades que nadie más tendrá. Por ejemplo, usted puede ser capaz de tejer un chaleco a crochet en unos pocos días mientras lo mismo le lleva a otros varias semanas.

O bien, usted podría tener un don para la música sin siquiera tomar una clase de música. Cualquiera que sea su afición, haga uso de ella para su propio bienestar. Esta es una forma en la que usted puede tener una conexión con su ser interior y así tener la satisfacción de ganar.

Si usted no ha hecho ejercicios en un tiempo, ahora es un buen momento para empezar. Tener sobrepeso u obesidad es una de las principales causas por la que la gente envejece rápidamente. Hay demasiadas personas que prefieren vivir un estilo de vida sedentario y no tener suficiente movimiento en su vida.

Permanecer joven incluye estar en buena forma física. Tener sobrepeso u obesidad es un problema serio de salud para muchas personas y, si no se corrige, puede causar otros problemas de salud. La incorporación del ejercicio en su rutina diaria no sólo le ayudará a bajar de peso, sino también hará que se sienta mejor con usted mismo.

Si usted elige no realizar ningún ejercicio, usted se convertirá en menos robusto. Su cuerpo poco a poco comienza a ser sedentario y entonces se ve limitada su capacidad de moverse.

Sus articulaciones pueden llegar a ponerse rígidas y estar propenso a sufrir lesiones. Con la falta de ejercicio, usted también puede perder su

sentido del equilibrio. A medida que envejece, estos problemas podrían empeorar, sobre todo si decide permanecer inactivo.

Por ejemplo, si usted tiene una lesión en la cadera producto de una caída, esto podría haber resultado de la falta de equilibrio. Además de eso, habría carecido de fuerza y resistencia en su cuerpo para ser capaz de mantener su equilibrio. Si usted tuviera estos dos factores, puede que se hubiese salvado de la lesión en la cadera.

Nunca es demasiado tarde para comenzar un régimen de ejercicios. Si usted no ha comenzado, no pierda más tiempo. Se necesita fuerza de voluntad para empezar de nuevo, incluso si se comienza con 10 minutos al día. No tardará mucho tiempo para que usted pueda ver los resultados.

Usted tiene que entrar en una mentalidad de ser disciplinado para comenzar a hacer ejercicio o cualquier otra actividad física. Una vez que empiece, no pasará mucho tiempo antes de que usted comience a sentirse mejor con su cuerpo. Mientras lo haga sobre una base constante, usted ganará más fuerza con su cuerpo y llegará a ser más flexible.

Es importante para las personas mayores, como las persona de la tercera edad, participar en actividades físicas como el entrenamiento cardiovascular, entrenamiento de fuerza y ejercicios que ayudarán a su cuerpo a ser más flexible. Estos ejercicios le ayudarán a mantenerse en forma y proporcionarán a su cuerpo el impulso que necesita.

Antes de empezar, es necesario determinar qué tipo de rutina de ejercicios es la que quiere hacer. Hay cosas diferentes que usted puede hacer para mantener su juventud. El ejercicio ha demostrado aumentar la calidad de vida de los adultos mayores. Puede hacer que sea una forma de obstaculizar el proceso de envejecimiento.

Con la falta de ejercicio, vienen los problemas de salud. Si usted se queda inmóvil y no se participa en ninguna actividad física, podría facilitar el desarrollo de problemas a su corazón o de osteoporosis.

Con la osteoporosis, sería difícil para usted poder moverse y, peor aún, sus huesos se volverían frágiles, debido a la falta de calcio y de

ejercicio. El ejercicio puede ayudar a reducir la aparición de estos dos problemas de salud.

Si se ejerce sobre una base diaria o regular, se estabilizarán su presión arterial y su nivel de colesterol. También disminuirá la posibilidad de padecer diabetes.

Usted podría comenzar con 15 minutos de ejercicio aeróbico. Luego, aumentar su forma de trabajo hasta 30 minutos, continuando con intervalos de 15 minutos hasta llegar a una hora. Usted debe hacer ejercicios cardiorespiratorios al menos 3 a 5 veces a la semana.

No se recomienda comenzar haciendo el equivalente a una hora de ejercicios si no se ha ejercitado en mucho tiempo. Comience despacio y aumente gradualmente el tiempo y el ritmo.

Otra manera de involucrarse con el ejercicio es unirse a un gimnasio. Tienen un montón de máquinas, tales como elípticas, bicicletas estáticas y cintas para correr. Los gimnasios tienen entrenadores que pueden trabajar con usted para conseguir una rutina de ejercicios.

Si un gimnasio está fuera de su alcance económico, es posible que quiera probar un YMCA en su área (si hay uno cerca). Ellos tienen clases disponibles de salud y ejercicios por un precio mínimo.

O si eso no es para usted, siempre puede ir a caminar en su vecindario o en un parque de la zona donde usted vive. Usted puede comenzar con una caminata de unos 15 minutos, hasta que pueda reunir la fuerza necesaria para aumentar a 30 minutos.

Usted puede caminar a su propio ritmo y no sentir prisa. Sin embargo, en algún momento tendrá que acelerar el ritmo, ya que obtendrá una mayor cantidad de energía.

Una gran manera de ponerse en forma es con ejercicios aeróbicos acuáticos. Este ejercicio puede ayudar a las articulaciones y a los músculos. Este ejercicio también puede entregarle mucha diversión.

Además de lo anterior, es una buena idea incluir algún entrenamiento de fuerza como parte de su rutina de ejercicios. En su entrenamiento de fuerza, debe incluir el levantamiento de pesas como parte de su

entrenamiento.

Algunas personas creen que el levantamiento de pesas no es seguro para los adultos mayores, no obstante, esto está lejos de la verdad. El levantamiento de pesas ayuda a los adultos mayores a ganar fuerza adicional, aumentar la densidad ósea y el equilibrio.

Los estudios han demostrado que las mujeres entre las edades de 50 y 70 años de edad que participan en el entrenamiento de fuerza, ganan más densidad ósea en la cadera y la columna vertebral.

El grupo que se abstuvo del levantamiento de pesas perdió el doble de la densidad ósea, en contraposición a aquellos que incluyeron el levantamiento de pesas en sus entrenamientos. Cuanto más se incluyó el levantamiento de pesas, más fuerza ganaron. Con esto, aumentó su nivel de actividad.

Es importante que usted trate de hacer ejercicio para todos los grupos musculares, como mínimo dos veces a la semana. Es mejor si se empieza con poco peso, a fin de acostumbrarse a trabajar con pesas en general.

Usted puede comenzar por hacer unas pocas repeticiones en un momento hasta que se familiarice con ellos. Entonces, usted puede pasar a pesos más pesados. Mientras hace eso, debe aumentar las repeticiones y los pesos.

Asegúrese de que cuando levanta pesas, no representen un peligro para su cuerpo. Si tiene que trabajar con pesos más ligeros por un período más largo, entonces es mejor hacerlo antes de arriesgarse a sufrir una lesión en su cuerpo.

El ejercicio es beneficioso para todos, tanto si es joven o viejo. Recuerde que realizar algún tipo de ejercicio físico es mejor que no hacer nada.

Además, tenga en cuenta que el ejercicio es una buena arma para protegerse de las enfermedades.

8) Deje el hábito del cigarrillo

El hecho de que usted fume no va a significar nada para su apariencia, sin embargo, le hacen ver viejo y demacrado. Además de eso, el fumar afecta gravemente a la piel. Si usted está tratando de permanecer joven, dejar el hábito del cigarrillo de inmediato, es lo mejor que puede hacer por usted mismo.

Mientras más fume, más se contraerán los vasos sanguíneos en su piel. Estos ya son pequeños y fumar sólo ayuda a su tamaño reducido. Cuando esto sucede, se reduce el flujo de sangre saludable.

Además de eso, usted comienza a perder nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y colágeno. El colágeno en la piel comienza a desmoronarse, perdiendo así el movimiento elástico en la piel.

El tabaquismo crónico provoca que la piel se atrofie. Usted empezará a verse más viejo antes de tiempo y su piel se verá seca y arrugada. Cuando usted fuma, su cara tiende a crear movimientos como entrecerrar los ojos, causando aún más la aparición de arrugas.

Pronto, usted comenzará a mirar como si este gesto en su cara fuese su postura natural. Un signo evidente de un fumador crónico está en sus labios. Sus labios tienen un color oscuro por dentro, el que se extiende a los labios mayores. Esto hace que la boca se vea fea.

Si usted tiene heridas o cicatrices que debe curar, el proceso de recuperación tomará más tiempo. Como usted fuma, esto agota las vitaminas y los minerales que se necesitan para ayudar a la curación. Además, usted tiene un menor flujo de sangre, lo que también impide el proceso de curación.

Lo más común que hace el tabaco es causar diferentes tipos de cánceres. El cáncer número uno provocado por el tabaquismo es el cáncer de pulmón. Esto es debido a la inhalación de nicotina directamente desde el cigarrillo a sus pulmones. Incluso si usted no fuma, usted puede heredar el cáncer de pulmón por inhalación de humo de segunda mano.

Cuanto antes deje de fumar, mayores serán sus posibilidades de revertir esto. Su piel se comenzará a limpiar y la sangre comenzará a fluir en su cuerpo. Con una circulación mayor, su piel se puede restaurar a su estado natural. Si no se detiene, el resultado final será el aspecto de una ciruela pasa. Usted tiene el poder de cambiar la forma en que luce antes de que sea demasiado tarde.

9) Deje la bebida

¿Sabía usted que ser un alcohólico puede afectar su piel, así como su salud? Si supiera lo que otros saben, probablemente no bebería en absoluto. Está bien tomar un vaso de vino de vez en cuando, pero una vez que comience a hacer su consumo de alcohol algo cotidiano, entonces hay un problema. Cuando se convierte en un problema crónico, esto puede hacer daño a su cuerpo por dentro y por fuera. El ser un alcohólico no le ayudará si usted está tratando de mantenerse joven. Su piel comienza a envejecer antes de tiempo. Esto sería lo contrario de lo que estamos tratando de hacer. Usted no puede esperar permanecer y lucir joven si sus labios siempre están tocando una lata o una botella.

¿Sabía que puede subir de peso y lucir fuera de forma si usted se convierte en un bebedor crónico? A medida que aumenta de peso, su piel se estira. Usted también puede tener manchas rojas en la piel. Esto normalmente significa que sus vasos sanguíneos son cada vez más grandes debido a su consumo crónico.

El consumo crónico también puede afectar la manera en que usted piensa. Si se deprime, inmediatamente quiere obtener algo para quitar esa sensación. Sin embargo, el alcohol no es la respuesta. En cuanto comienza su proceso de pensamiento, se olvida de sus emociones y no presta atención a nada en especial. Si usted bebe demasiado alcohol, podría enfermarse seriamente y sufrir una intoxicación por alcohol.

Los riñones son una parte muy importante de su cuerpo. Los riñones son necesarios para ayudar a expulsar las toxinas que no necesita.

Cuando usted bebe alcohol, se puede secar, ya que no se consume más agua. Por lo tanto, los riñones no funcionan de la manera en la que deberían hacerlo.

El consumo crónico puede estropear el hígado. Cuanto más beba alcohol, más aumentarán sus posibilidades de daño hepático. Las personas que no pueden o no tratan de dejar de beber, pueden terminar con cirrosis de hígado, lo que, la mayoría de las veces, resulta fatal.

Hay cosas que usted puede hacer para combatir este problema si quiere seguir siendo joven. Beba mucha agua, coma sano y haga mucho ejercicio. Si usted se encuentra con problemas al tratar de dejar de beber, busque ayuda tan pronto como sea posible. Cuanto antes lo haga, más pronto podrá recuperar su juventud.

10) Drogodependencias

En la actualidad, la cocaína es una de las drogas más adictivas presentes en las calles. Definitivamente, no se va a ver, sentir o actuar joven si se engancha con esta droga. Esta droga afecta el sistema nervioso y puede causar estragos en su cuerpo.

Una vez que las personas se vuelven adictas a la cocaína, ya sea en polvo o piedras (crack), es muy difícil dejar de consumir. La droga les da un empuje que siente que no pueden conseguir en ningún otro lugar, sino solo con esa droga.

Sin embargo, la caída en la adicción a las drogas tiene muchas consecuencias:

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Dolor de pecho
- Ataque al corazón

- Convulsiones
- Derrame cerebral
- Hemorragias nasales
- Nariz con goteo crónico
- Flujo limitado de sangre
- Infección de VIH

El uso de cocaína también se sabe que disminuye el apetito de un adicto. Cuando no comen, ellos empiezan a lucir demacrados. Su piel empieza a arrugarse y comienzan a envejecer muy rápidamente.

Los consumidores de metanfetamina también experimentan problemas de salud como los consumidores crónicos. Su cerebro se ve afectado, por lo que no pueden recordar las cosas ni pensar con claridad. Su salud se ve amenazada, y empiezan a lucir viejos. Las drogas hacen que su piel se vea arrugada y empiezan a verse por lo menos 10 a 15 años más viejos. Los dientes comienzan a caerse, lo que se añade a su proceso de envejecimiento.

Otras cosas que podrían afectar a los usuarios de metanfetamina son las siguientes:

- Presión arterial alta
- Pulso acelerado
- Ansiedad
- Convulsiones
- Temblores
- Irritabilidad

Tratar de salir de las drogas no es un proceso fácil. Sin embargo, hay personas que están dispuestas a ayudar a aquellos que necesitan deshacerse de su adicción. Aquellos que son adictos a las drogas deben buscar ayuda de un profesional.

11) Descanse lo suficiente

Para que su cuerpo se mantenga sano, usted debe descansar mucho. Usted debe tratar de ir a la cama antes de la medianoche si es posible. Es importante conseguir al menos entre 6 y 8 horas de sueño al día. Cada individuo es diferente. Algunos necesitan más horas, otros necesitan menos. Sólo usted sabe la cantidad de sueño que necesita.

Si usted se priva del sueño necesario, usted comenzará a sentirlo. Su cuerpo puede resentirse debido a la falta de sueño. Si su cuerpo se comienza a resentir, podría ser una señal de que está comenzando a envejecer, que es lo que no queremos. Si continúa con esta conducta, su falta de sueño puede hacer que usted tenga arrugas, haciendo que parezca más viejo de lo que realmente es.

¿Sabía usted que la falta de sueño puede dañar a su cerebro? Usted no puede funcionar correctamente si no duerme lo suficiente. Tiene que dormir lo suficiente, porque sin ello, no será capaz de conectarse con la información que usted necesita en la memoria. Si la memoria está fallando, entonces la gente puede considerar que usted está envejeciendo.

Usted también puede aumentar de peso por no dormir lo suficiente. Los hidratos de carbono afectan a la forma en que se recogen en nuestros cuerpos. Incluso, puede cambiar los niveles hormonales en su cuerpo. Esto, a su vez, puede alterar el apetito.

La falta de sueño durante la noche puede contribuir a dormir durante el día para compensar esta falta. Además, no se presta atención como se debería. Esto puede hacer que usted tenga un accidente o hacer que se equivoque en un proyecto o en una tarea.

Usted también puede presentar cambios de humor por no dormir lo suficiente. Usted se volverá irritable, impaciente y no será capaz de concentrarse. Usted puede experimentar episodios de hipertensión. También puede experimentar problemas con su sistema cardiovascular al no dormir lo suficiente.

Su sistema inmune puede verse afectado por esto. Si su sistema inmunológico no funciona bien, no será capaz de protegerse de las enfermedades de su cuerpo. Usted sería capaz de evitar enfermedades como el cáncer, si duerme lo suficiente.

Para aquellos que necesiten pensar en paz, la meditación es una manera en la que usted puede descansar sólo por el bloqueo de todo lo que se encuentre fuera de su mente. Su cerebro se pone en un nivel de conciencia y se puede sanar de lo que le está molestando.

Este proceso de auto-sanación permite que fluya un montón de oxígeno en su cuerpo. Cuanto más se meta en la meditación, más comenzará a sentir una sensación de paz y de satisfacción personal.

Otro método que puede utilizar para la paz y la tranquilidad es el yoga. El yoga es cada vez más popular ahora para aquellos que necesitan tener un sentido y propósito de paz.

Además de eso, el yoga puede ayudarle a reducir y a estabilizar la presión arterial, estabilizar su ritmo cardíaco y disminuir su nivel de estrés. También puede ayudar a que su cuerpo se relaje y ofrecer la versión que necesita. El estrés es la última cosa que necesita cuando usted está tratando de mantenerse joven.

12) Sus emociones

No se sienta culpable

El envejecimiento puede venir a usted cuando se encuentra frente a presiones innecesarias en la vida. Usted puede ser culpado por algunos de la infelicidad con la que está tratando y que no sería su culpa. Sin embargo, ya que está más cerca de ellos, tienen que culpar a alguien.

Cómo se ve afectado por esto, o más bien, cómo usted permite que le afecte esto a usted, puede hacer la diferencia en elegir pasar por encima de esto. Permitir que las situaciones sobre las que no tiene control le afecten, no hace más que traer tensión y dolor.

Todos sabemos que el estrés es un enemigo para mantenerse joven. Usted puede tener una distancia o incluso desprenderse de esa persona con el fin de conseguir la paz que necesita.

Llore cuando lo necesite

La mayoría de la gente llora cuando siente una sensación de dolor emocional y el dolor. Esto puede venir de la forma en que alguien lo ha tratado, o alguna otra situación en su vida. No está mal llorar. Muchas veces, es mejor expresarlo.

Llorar realmente puede hacer que usted se sienta mejor, siempre y cuando no se exceda. El llanto puede liberar algunos de los sentimientos reprimidos que tiene dentro de su cuerpo. Si estos sentimientos se mantienen atrincherados, pueden afectar su salud y, eventualmente, pueden hacer que envejezca antes de tiempo.

Ría

Es bueno reír, siempre y cuando no sea por ridiculizar o burlarse de alguien. Reír tiene algunos beneficios en lo que se refiere a su salud. En realidad, puede reír para alejar sus preocupaciones. La risa puede quitar algo del dolor que usted pueda estar experimentando.

La risa es considerada un proceso terapéutico. No necesariamente tiene que tener una razón para reír, puede reír simplemente porque lo desea. Con la risa también se alivia de cualquier tensión que pueda tener encerrada dentro de usted.

Es bueno liberarla y dejarla ir. ¿Sabía que la risa puede fortalecer su sistema inmunológico? También puede ayudarle a conservar su memoria y a ejercitar los músculos y el corazón.

13) Disfrute de las cosas simples de la vida

Esto es algo que muchos de nosotros dejamos de hacer. Las personas pasan mucho tiempo preocupándose por las cosas que están fuera de su

control, en lugar de centrarse en las cosas que son constructivas. Algunas de las cosas son tan simples, que no tiene que gastar un montón de dinero para disfrutarlas.

Trate de dar un paseo por el parque o de ir a la biblioteca. Es posible que desee tomar una clase de escritura. Usted puede pensar que estas no son las cosas más emocionantes que pueda hacer, sin embargo, cuando piensa en ello, son actividades constructivas que se pueden añadir a su bienestar.

14) Haga nuevos amigos

Es bueno tener algunos amigos a su alrededor que le hagan compañía. Usted no tiene que tener un ejército completo, sólo dos o tres está bien. Además, si se dispusiera de tantos, ¿cómo ser capaces de mantener una conversación con todos ellos?

Vivir más tiempo y mantenerse joven también depende de su círculo de amigos. No pueden ser sólo amigos. Deben ser personas que estarán con usted en las buenas y en las malas. Deben ser personas que no lo criticarán cuando cometa un error, sino que lo levantarán con su aliento.

Por lo general, es mejor quedarse con los verdaderos amigos que mezclarse siempre con sus familiares. Hay momentos en que los familiares tratarán de desalentarlo simplemente porque usted está relacionado con ellos. Son también más rápido para aprovecharse de usted que sus amigos. Los verdaderos amigos realmente se preocupan por usted.

Ellos se asegurarán de que sean atendidos y que se satisfagan sus necesidades. Sin embargo, tenga en cuenta que las amistades no se crean en un solo día. Usted debe tener relaciones positivas con sus amigos. Esto es lo que lo mantendrá en movimiento y no se desviará en el proceso de envejecimiento. Cuando sus amigos son positivos, las vibras positivas pueden traspasarse a usted.

Usted necesita amigos para salir a cenar o al cine o con los cuales pasar un buen momento. Usted puede tener libertad con sus amigos que no puede tener con sus familiares. Estas relaciones le harán sentirse vibrante y fresco. Usted tendrá que renovar la energía en su vida.

Usted no necesariamente tendrá que preocuparse por estar estresado cuando está con los amigos, como cuando está con sus familiares. Debido a que sus parientes están familiarizados con usted, piensan que pueden pasar por encima de usted y tratarlo de la manera que deseen.

15) Una mascota puede ser justo lo que necesita

¿Es dueño de una mascota? Usted puede pensar en conseguir una. Una mascota es una gran opción para hacerle compañía. Ya sea un perro o un gato, las mascotas pueden ayudar a mantener la calma. Las personas mayores, en particular, disfrutan de su compañía, en especial si viven solas.

La soledad no es algo bueno para las personas mayores. Una mascota sería la elección perfecta para darles ese impulso que necesitan. La soledad puede afectar su salud. Usted puede comenzar a sentirse triste, lo que puede llevar a descuidar su salud.

Las personas con problemas de salud que tienen animales domésticos probablemente vivirán más tiempo que los que no tienen animales de compañía. Las personas con mascotas se sienten amadas y queridas. Puede que no deseen un compañero de vida junto a ellas.

Las mascotas pueden ayudar a la gente a relajarse. Acariciar a un animal puede ayudar a reducir su nivel de presión arterial. Ha sido recomendado por los médicos aconsejar a sus pacientes el considerar adquirir una mascota si sufren de presión arterial.

Los animales domésticos también pueden ser considerados como equipos de rescate emocional. Puede haber un momento en que la persona esté pasando por cambios significativos en su vida. Las mascotas son capaces de proporcionar amor incondicional, algo que los

seres humanos a veces no hacen. Con ese amor incondicional, las personas se sienten como si tuvieran una razón para vivir.

Si usted tiene un perro, puede ayudar a proporcionar la disciplina. Mientras que usted está caminando junto a su perro, usted es capaz de hacer contacto visual con otras personas. Además, tanto usted como el perro hacen mucho ejercicio al caminar. Usted se sentirá a gusto y no tan estresado.

Las personas que tienen mascotas suelen ser más felices y mantienen una actitud positiva ante la vida. Esto es esencial para tratar de mantenerse joven y no envejecer.

16) Conclusión

Si desea empezar a sentirse, verse y mantenerse joven, tiene que dar ese paso hoy. Cada día que usted espera para hacer un movimiento es un día menos en su objetivo de conseguir la vitalidad en su vida.

Usted tendrá el propósito de eliminar las imágenes negativas y los aspectos de su vida para que esto suceda. Usted tendrá que incorporar cosas positivas para cambiar eso. Usted realmente tiene que trabajar en mantenerse joven y no querer verse o sentirse viejo.

Los viejos vicios a los que puede estar acostumbrado tienen que desaparecer. Usted tiene que ser más joven y saludable. Hay demasiadas cosas por ahí que pueden destruir su juventud si lo permite. ¡Tome las riendas de su vida y busque un nuevo día de hoy más joven!.

Otros títulos y temáticas de libros digitales con derechos de reventa disponibles en www.emprendimientoynegocios.com