Bien chers tous,

Nous sommes à un âge très élégant.

Nous avons à peu près tout ce que nous aurions aimé avoir il y a 60 ans, à savoir :

Nous n'allons plus à l'école et nous ne travaillons plus, nous avons de l'argent de poche tous les mois et nous avons des logements décents.

Nous ne sommes pas obligés de rentrer à l'heure.

Certains ont un permis de conduire et même leur propre voiture,

Les gens de notre âge n'ont pas peur de tomber enceinte ou de mourir, car nous avons déjà la chance d'être presque vieux.

La vie a donc de la classe !

De plus, nous sommes incroyablement intelligents ... !!!

Certes, notre cerveau est plus lent parce qu'il est surchargé de connaissances. Nous ne sommes pas du tout stupides, nous devons juste chercher plus longtemps les faits nécessaires parmi les tonnes de connaissances et de vécu.

Dans notre tête, il y a beaucoup de choses accumulées qui exercent d'ailleurs une pression sur l'oreille interne, c'est pourquoi nous entendons moins bien, parfois moins bien entendre. C'est comme si le disque dur d'un ordinateur ralentissait parce qu'il est plein de fichiers.

Notre cerveau n'est pas plus faible, mais il a accumulé beaucoup plus d'informations. On dit que les personnes de notre âge arrivent souvent dans la chambre sans se souvenir de ce qu'elles voulaient faire. Pourquoi est-ce le cas ? Ou alors nous ne nous souvenons pas de l'endroit où nous avons déposé quelque chose. Ce n'est pas un problème de mémoire ! En faisant cela, la nature nous oblige simplement à rester au moins un peu plus en mouvement.

POUR TOUS LES PLUS DE 60 ANS :

Repas requis:

1. légumes, fruits
2. légumineuses
3. noix
- 4 œufs
5. poisson, viande (quelques fois par semaine)
6. huile végétale pressée à froid (non raffinée).

Trois choses que tu devrais essayer d'oublier :

1. l'âge
2. le passé
3. les plaintes

Trois choses importantes:

1. les amis
2. des pensées positives
3. une maison calme et accueillante.

Tes actions les plus importantes:*

1. souris et ris beaucoup !
2. fais de l'exercice, mais seulement à ton propre rythme
3. passe plus de temps avec des amis (pas toujours avec des parents, des enfants ou des petits-enfants, mais avec des amis).

Sept choses essentielles:

1. n'attends pas d'avoir soif pour boire de l'eau. Bois plus souvent.
2. n'attends pas de te sentir somnolent pour boire. Va te coucher régulièrement.
3. n'attends pas d'être fatigué pour te reposer. Repose-toi un peu plus souvent.
4. n'attends pas d'être malade pour te faire examiner par un médecin. Va plutôt régulièrement chez le tonton docteur !
5. n'attends pas de miracles divins !
6. ne perds jamais confiance !
7. reste positif et espère toujours le meilleur !