

*Como manter-se jovem
após os 50 anos*



Alvarina Nunes

Sumário

Como manter-se jovem após 50 anos	3
Quando começar	5
Pilares para alcançar longevidade saudável.....	9
Vença o excesso de peso - Dieta equilibrada	10
Técnicas contra a compulsão alimentar	12
15 truques para você emagrecer de verdade	14
Avanço da obesidade.....	17
Receitas que ajudam a emagrecer	18
Benefícios do Kefir	30
Iogurte	33
Produção de chás e ervas desidratadas	34
Atividade física.....	39
Retorno ao mercado de trabalho	44
Meu exemplo de vida	47
Atividades físicas - Boa medida de saúde	49
Ser jovem - Poesia	53
Qual o segredo para manter-se jovem?	54
Faça um exame de suas vocações.....	56
Autocontrole	58
Alguns conselhos práticos	60
Mantenha-se ocupado	61
20 dicas para o sucesso	63

Como manter-se jovem após 50 anos

COMO MANTER-SE JOVEM APÓS OS 50 ANOS

Sempre quando preciso enfrentar um novo desafio, consulto o maior manual de instruções da vida, o Livro dos livros. Veja o que ele diz a esse respeito:

"Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o Senhor, o Criador dos fins da terra, nem se cansa, nem se fadiga? Não se pode esquadrinhar o seu entendimento. Faz forte ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansam e se fadigam, e os moços de exaustos caem, mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fadigam."(Isaías 40.28-31)

É possível iniciar uma vida de plena consciência e maturidade após os 50 anos. Nessa idade aprendemos a nos conhecer melhor, e, por isso mesmo, a viver com mais intensidade, com mais plenitude e disposição. Esse livro é destinado às pessoas de mais idade que desejam começar algo novo em suas vidas.

Certa vez Goethe falando ao chanceler F .Th. A. H. Von Mueller disse: "Então, será que eu vivi 80 anos para ter sempre

Como manter-se jovem após 50 anos

os mesmos pensamentos? Pelo contrário, eu me esforço diariamente por pensar algo novo, a fim de não me tornar tedioso."

Você deseja uma nova vida? Saúde plena, uma mente perfeita, prolongar sua juventude, quer ajudar outras pessoas a serem bem sucedidas, então continue lendo esse livro e com certeza, ele vai te surpreender.

Como manter-se jovem após 50 anos

QUANDO COMEÇAR?

Só existe um período da sua vida em que decisões acertadas podem ser definidas: hoje. Não espere a "hora certa" para iniciar a sua nova caminhada. As grandes conquistas são feitas justamente nos momentos de maior dificuldade. Cuidado para não ser muito rígido com você mesmo. Não permita que pequenas falhas adiem seu aprendizado. As pessoas bem sucedidas não são perfeitas; são pessoas que também erram. A diferença é que elas não desistem. Pense nisso!

Qual o segredo de manter-se jovem no decorrer dos anos? Usar cremes de dia e de noite? Poções milagrosas, potes, unguentos diversos, caldos a base de ingredientes secretos? O que não dariam alguns para conhecer o segredo da eterna juventude, não é mesmo?

Conforme ganhamos mais anos de vida e envelhecemos, as células do organismo também nos acompanham nesta viagem da vida. Portanto, a sua deterioração é inevitável e uma das consequências que vamos observando é uma pele com rugas, manchas ou flacidez.

Contudo, é possível lutar contra a passagem do tempo graças à prática de alguns bons hábitos diários. Nossa

Como manter-se jovem após 50 anos

alimentação, o estresse, o álcool, o sol, o sedentarismo são alguns dos elementos que impactam a boa saúde das nossas células e podem contribuir para acelerar o seu processo de envelhecimento natural.

Bem uma das chaves para continuarmos sendo jovens, está nas nossas mãos, pois a juventude tem a ver com uma mente extraordinária cheia de atitudes que realmente fazem as coisas esperadas acontecerem.

Sentir-se bem consigo mesmo, aceitar-se, valorizar as coisas importantes da vida como a saúde, estar junto de pessoas que nos amam, enxergar a vida com bons olhos, desfrutando cada minuto, colocar à Deus como prioridade em sua vida, praticar o amor e o perdão, ajudar o próximo, são alguns dos elementos que permitirão que sua juventude seja preservada.

As sugestões aqui apresentadas, além de um treinamento sistemático, exige o conhecimento de si mesmo. É comum cercar as pessoas de uma certa idade com cuidados infundados, tendentes a aliviá-las ou mesmo poupá-las de suas tarefas, o que justamente faz com que se sintam cada vez mais incapacitadas e desprotegidas. É preciso levar em conta que, no mundo de hoje, alcançar os 80 anos de vida é uma expectativa normal.

Como manter-se jovem após 50 anos

Meu conselho de sempre: "Cuide bem do seu corpo; você mora nele." Quando cuidamos de nosso corpo, e temos uma mente extraordinária, o passar dos anos não nos causará nenhum dano ao nosso cérebro.

Eu gosto muito do que disse Paul Young Cho, pastor da maior igreja do mundo, na Coreia do Sul. Ele estava falando, em Tiago 3, sobre a língua. Um amigo dele, um neurocirurgião, disse que eles haviam feito novas descobertas relacionadas ao funcionamento do cérebro. Eles descobriram que o centro da fala no cérebro exerce o domínio sobre todos os outros centros nervosos. Quando fazemos testes no centro da fala, todo o restante do cérebro responde. O centro da fala exerce o domínio. Então, disse o médico, quando uma pessoa diz: "Estou fraco", o centro da fala manda uma mensagem para todo o cérebro: "Prepare-se para ficar fraco". Então Deus fala: "Que o fraco diga: Eu sou forte". Quando uma pessoa diz que está velha, o centro da fala manda uma mensagem para todo o cérebro, dizendo: "Prepare-se para morrer".

O Pastor Cho disse para o seu amigo: Eu já sei disso há muito tempo. Ele disse: "Não tem como! Essa descoberta é totalmente nova! Como você sabia disso?". Ele respondeu:

Como manter-se jovem após 50 anos

Aprendi com Tiago, no Novo Testamento! — Ele disse que a língua é um pequeno órgão que controla todo o corpo! Tiago diz que com a sua língua você determina a direção e o destino de sua vida.

Como o homem pensa no seu coração, assim ele é. Entenda: ninguém pode impedi-lo de obter aquilo que você deseja, exceto você mesmo através de seu pensamento. Aprenda a controlar seu pensamento: estabeleça seu propósito e o mantenha firme na sua mente até que ele se torne uma realidade.

Para viver bem é preciso equilibrar todas as áreas da vida. Veja algumas dicas sobre como manter uma vida saudável após os 50 anos.

Como manter-se jovem após 50 anos

PILARES PARA ALCANÇAR LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Intimidade com Deus

Alimentação adequada

Atividade física

Controle emocional

Ingerir bastante água

Exercitar o cérebro

Viver com equilíbrio

Aproveitar as oportunidades

Ter disciplina

Experimentar mais gratidão e menos preocupação

Descobrir o propósito de sua vida e começar a vivê-lo

Buscar sempre socorro em Deus — Ele proverá todas as coisas

Lembrar de perdoar sempre, para ser livre

Não fale palavras negativas

A felicidade acontece quando você se move em direção ao que é certo para você.

Como manter-se jovem após 50 anos

VENÇA O EXCESSO DE PESO — DIETA EQUILIBRADA

Quem não se alimenta de forma saudável, precisa repensar os hábitos ao chegar aos 50 anos. O corpo pede um equilíbrio de vitaminas para que todas as funções trabalhem de forma correta, reparando os danos celulares que acontecem naturalmente. Por isso, invista em alimentos antioxidantes, como legumes, verduras e frutas, gorduras boas, como o azeite de oliva, cereais integrais, leite desnatado, iogurte, ovos, frango, carnes magras, arroz integral, batata doce, castanha, ervilha, feijão e reduza ao máximo o consumo de açúcares.

Inclua em sua alimentação semente de linhaça, salmão, sardinha — Fontes de ômega 3, eliminam o excesso de líquido e aumentam a energia do organismo. Utilize condimentos como cravo, canela, açafrão, curry, orégano, noz-moscada, gengibre e outras ervas, eles queimam as toxinas causadoras da compulsão alimentar. Chá de erva-doce, hortelã, camomila e cidreira podem também ser usadas a fim de auxiliar no processo digestivo e revigorar o organismo.

Como manter-se jovem após 50 anos

Para começar:

Beber 2 litros de água por dia

Exercitar por 30 minutos a 1 hora três a cinco vezes por semana

Fazer lanches intermediário saudáveis

Dormir de 7 a 8 horas por noite.

Caminhada - dentro de casa ou esteira

Comece devagar

Caminhe primeira semana — 20 a 30 minutos

Segunda semana — 30 minutos

Terceira semana — uma hora

Prefira alimentos saudáveis

Carnes magras, peixe, frango atum, de preferência grelhados. Use gorduras boas na preparação de seus alimentos — azeite de oliva extravirgem e gordura de coco. Pode comer ovos cozidos à vontade — um dos melhores alimentos para nossa saúde. Leite semidesnatado ou melhor ainda desnatado. Como derivados do leite, pode usar queijos magros, ricota, iogurte manteiga sem sal, em pequena quantidade. Não use margarina.

Café e chá sem açúcar — adoçante também não é recomendado.

Coma legumes à vontade, Três a cinco frutas por dia.

Prefira alimentos integrais ricos em fibra. Coma linhaça, aveia.

Como manter-se jovem após 50 anos

TÉCNICAS CONTRA A COMPULSÃO ALIMENTAR.

Coma uma banana esmagada com um colher de chá de ghee(manteiga purificada) e uma pitada de cardamono ou canela em pó.

Quando der fome fora de hora, beba uma xícara de água morna com uma colher de chá de mel e 10 gotas de suco de limão, um excelente substituto para a comida, que ainda ajuda a derreter gordura. Mas nada de cortar as refeições principais, atitude que prejudica a saúde, pois obriga o corpo a armazenar tudo o que você come como uma proteção. Em bom português; isso só engorda.

Outra boa dica para conter a compulsão é comer uma clara de ovo cozida ou uma gelatina diet meia hora antes do almoço, dará saciedade, alimenta (não engorda) e na hora do almoço você vai comer bem menos.

Tome em torno de 8 copos de água por dia, às vezes, o organismo está pedindo água e você pensa que é fome e vai comer alguma coisa, na verdade você estava com sede.Mantenha seu corpo bem hidratado, isto produz saúde e

Como manter-se jovem após 50 anos

traz boas consequências; uma delas é uma pele bonita e saudável.

Você não é a primeira pessoa a ter problemas com os alimentos! Qual foi a primeira coisa a causar dificuldades para Adão e Eva? Alimentos! Que comeram? Fruto proibido. Esaú também perdeu seu direito a primogenitura por um prato de lentilhas; não é errado comer lentilhas, mas ele gostava tanto de lentilha, que nem refletiu o que estava fazendo.

Existe outro homem na Bíblia que foi morto devido ao excesso de comida e passou a seus filhos seus maus hábitos alimentares. Seu nome era Eli. Ele era excessivamente gordo, e adorava carne gorda. Ele estava tão obeso que ao ouvir a notícia que seus filhos tinham morrido caiu para trás e quebrou o pescoço.

Maus hábitos alimentares produzem as mais variadas enfermidades, mas não perca a esperança podemos nos livrar deles.

Como manter-se jovem após 50 anos

15 TRUQUES PARA VOCÊ EMAGRECER DE VERDADE!!!

*Pense se você não está comendo para preencher algum vazio existencial. Se achar que sim, procure uma maneira de solucionar o problema."Banhá-lo" de chocolate e caramelo só complica a situação.

*Coloque na sua cabeça que caminhar todo dia um pouquinho vai fazer bem não só para sua dieta, como para a sua saúde.Para quem está muito acima do peso, o ideal é começar devagar, caminhando cerca de 10 minutos por dia, aumentando gradativamente.

*Toda vez que for comer, lembre-se de que você esta fazendo uma degustação e, por isso, precisa mastigar devagar, sentindo o sabor dos alimentos.Entre uma garfada e outra, descanse os talheres.

*Não coma no sofá ou em frente ao computador ou da tevê. Lugar de se comer é à mesa, onde você presta atenção nos alimentos e evita exageros.

*Nunca coma com as mãos (por exemplo: salgadinhos, amendoim, bolacha etc) porque assim não é possível ter a noção

Como manter-se jovem após 50 anos

certa de quanto está consumindo. Até fruta deve-se comer picada e colocada num prato.

*Lembre-se sempre de que não é possível dormir gordo e acordar magro. Você demorou meses e , as vezes, até anos para engordar. Também vai demorar um pouco para emagrecer. Mas nada de desanimar. Seja determinado!!!

*Não existe fórmula mágica. Mas pode reparar: fazendo tudo certinho, todos os dias você enxuga um pouquinho da barriga.

*Muita salada ajuda a enganar o estômago e comer menos nas refeições. Procure verduras e legumes que você goste e não sejam muito calóricos. Oriente-se pela cor dos alimentos, ou seja, quanto mais variado, melhor..

*Tome muita água durante o dia. Mas entre as refeições, e não durante. Os líquidos em excesso dificultam a digestão durante as refeições um pequeno copo de seu suco preferido ou água está liberado.

*Se aparecer um programa que inclua pizza, não precisa sair correndo. Procure diminuir a quantidade. Em vez de quatro pedaços, como dois, e prefira as menos calóricas como de mussarela ou de verduras.

Como manter-se jovem após 50 anos

*O mesmo vale para os doces. Se der aquela vontade desesperada de comer um quindim, não adianta substituir por uma maçã, porque a vontade vai permanecer. Então o ideal é comer um pedaço bem pequeno do seu doce preferido. Porém evite ter estoque de doces em casa.

*Tenha sempre à mão alimentos como tomate, pepino, pedacinhos de queijo branco ou frutinhas picadas. Eles são ideais para enrolar a fome. Procure levar para o trabalho uma fruta, barra de cereais ou torradas.

*Não fique se achando a pior pessoa do mundo porque está sentindo fome no início da dieta. Dá fome mesmo. Então use os truques acima para persistir.

Como manter-se jovem após 50 anos

O AVANÇO DA OBESIDADE

Já foi comprovado que a obesidade é um dos principais fatores de risco a saúde. Ela está diretamente relacionada com complicações, como hipertensão, diabetes tipo 2, dislipidemias, apneia do sono, doenças cardiovasculares e até câncer, observando-se que quanto maior o excesso de peso, maior é a gravidade das doenças. É ainda considerado uma doença crônica, tanto pelo sofrimento que causa aos indivíduos afetados como pela geração de custos elevados aos sistemas de saúde pública.

Um estudo publicado na conceituada revista médica, mostrou que o sobrepeso e a obesidade estão ligados à redução da expectativa de vida e ao risco aumentado de morte prematura (antes dos 70 anos). Em média pessoas com sobrepeso perdem um ano da sua expectativa de vida; e pessoas com obesidade moderada perdem três anos. Já o risco de morte prematura é tão maior quanto maior for o IMC do indivíduo.

Mesmo assim, os índices da doença continuam crescendo. Nos últimos anos, de acordo com a OMS, a prevalência do sobrepeso e da obesidade aumentou drasticamente, superando os índices de doenças infecciosas e a subnutrição.

Como manter-se jovem após 50 anos

ALGUMAS RECEITAS QUE AJUDAM A EMAGRECER

Batida para Emagrecer

- *1 Iogurte natural
- *1 copo de leite desnatado
- *1 colher (café) guaraná em pó
- *1 fatia de melão
- *1 maçã
- *1/2 pepino
- *Adoçante Estévia - opcional

Bater tudo no liquidificador.

Tomar em jejum de manhã, almoçar salada e grelhados e substituir o jantar pela batida. à noite recomenda-se retirar o guaraná em pó.

Vitamina de Melão Diet

3/4 de xícara de melão cortado em quadradinhos

1 xícara de leite desnatado

1 envelope de adoçante de preferência Estévia

Como manter-se jovem após 50 anos

1 xícara de gelo picado

Bata todos os ingredientes no liquidificador, em alta velocidade, até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida.

Vitamina de Abacaxi - Diet

1 copinho de iogurte desnatado

2 envelope de adoçante estévia

1/2 xícara de abacaxi fresco picado

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Rendimento: 1 vitamina

Total de calorias: 130

Leite condensado Diet

8 colheres de sopa de leite em pó

5 colheres de sopa de adoçante que possa ir ao fogo

500 ml de leite desnatado

1 colher de sopa de amido de milho

Como manter-se jovem após 50 anos

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre, até levantar fervura. (cada xícara tem 167 calorias) Receita de Maria Cecília Corsi da Johnson & Johnson.

Rabanadas Rende 30 porções

Margarina para untar a forma

6 pãezinhos cortados em fatias finas

3 ovos

3 xícaras de chá de leite desnatado

1/2 xícara de coco ralado

15 colheres de chá de adoçante sucralose

3 cravos-da-índia e canela em pó para polvilhar

Acomode as fatias de pão na forma untada.No liquidificador, bata os ovos com 2/3 do leite e despeje sobre os pães.Polvilhe o coco ralado por cima e leve ao forno pré-aquecido e moderado para assar.Enquanto isso, em uma panela aqueça o leite com os cravos até ferver.Desligue, junte o adoçante. Assim que as rabanadas estiverem douradas, retire-as do forno e umedeça na calda do leite.Salpique com canela em pó.Sirva quente ou frias. Cada unidade tem 47,45 calorias.

Como manter-se jovem após 50 anos

Pão integral com aveia

Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento biológico
- 2 xícaras e 1/2 (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1/2 xícara de (chá) de óleo
- 1 xícara de (chá) de água morna
- 2 xícaras de (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picada

Modo de Preparo

Em uma vasilha, dissolva o fermento biológico na água morna. Acrescente o açúcar mascavo, os ovos e o óleo e misture. Adicione a aveia, o gergelim, a linhaça, a castanha e as farinhas. Misture até desgrudar das mãos. Cubra com um filme plástico e deixe descansar por 1 hora. A massa vai dobrar de volume. Divida-a em 2 partes e coloque cada parte em uma fôrma média

Como manter-se jovem após 50 anos

de bolo inglês. Deixe descansar por 15 minutos. Leve ao forno médio alto (200 °C), preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Rende 24 pedaços.

Bolacha de aveia com coco

5 xícaras de aveia

1/2 xícara de óleo

2 1/2 xícaras de açúcar mascavo

1 ovo e duas claras

2 1/2 xícaras de coco fresco ralado

1 pitada de sal

Raspas de limão a gosto.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes. Unte uma forma, coloque a massa às colheradas e leve ao forno até dourar.

Como manter-se jovem após 50 anos

Pão Integral Tradicional

3 xícaras de farinha de trigo integral

2 xícaras de farinha de trigo branca

1 colher (sopa) de farinha de linhaça

1 colher (sopa) de farinha de centeio

1 colher (sopa) de farinha de aveia

1 colher (sopa) rasa de açúcar

1/2 colher (sopa) rasa de sal

3 colheres (sopa) de óleo de milho

1 envelope de fermento biológico

Leite desnatado quantidade suficiente para misturar a massa.

Modo de fazer: Misturar todas as farinhas, sal e açúcar, fazer um buraco no meio, acrescentar o fermento desmanchar com 1/2 xícara de água morna e o óleo, após formar a massa como leite desnatado.

Sovar bem, descansar por 10 minutos na bacia, após sovar novamente e fazer os bolinhos e por na assadeira e deixar crescer até dobrar de volume.

Como manter-se jovem após 50 anos

Pão de Centeio

2 colheres (sopa) de fermento ou 2 tabletes

1 3/4 xícara de água morna

1 colher (chá) de açúcar

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 xícara de farinha de centeio

4 xícaras de farinha de trigo comum

1 colher (sopa) rasa de sal ou apenas 2 colheres de (chá)

1 colher (chá) de erva doce

Farina de milho (fubá) para polvilhar a fôrma untada

1 ovo

2 colheres (chá) de água, para pincelar os pães.

Preparação: Colocar o fermento, 1/4 de xícara de água morna, o açúcar e 2 colheres de sopa de azeite na tigela da batedeira. Bata por uns minutos. Adicione o sal, a erva doce, e a água (1 1/2 xícara), a farinha de trigo (1 xícara só). Bata bem, vá colocando a farinha, mais 1 xícara e batendo sempre. Aí, coloque o centeio, bata, junte o resto da farinha. Quando a massa estiver boa para sova, vire-a sobre a mesa enfarinhada e amasse-a por alguns minutos, até 10. Faça uma bola e coloque-a em uma tigela

Como manter-se jovem após 50 anos

untada com óleo. Cubra-a e deixe em lugar abafado até que dobre de volume, de 1 a 1 1/2 hora ou um pouco mais. Abaixee a massa, faça uma bola e coloque-a de novo na tigela; cubra e deixe crescer por mais 1 hora: aí, abaixe e divida a massa em duas partes. Faça os dois pães, tendo o cuidado de fechar bem dos lados e na emenda. Unte a assadeira com azeite, polvilhe com fubá. Dê uns talhos sobre os pães, pincele-os com azeite. Ponha-os na assadeira, cubra-os e deixe crescer até dobrarem de volume (uns 30 minutos). Aqueça o forno entre 200 e 220 °C, pouco mais que moderado. Bata o ovo com água, pincele a superfície dos pães. Ponha no forno preaquecido. Esse pão tem gosto da erva doce e do centeio. É muito bom.

Cookie de linhaça

4 colheres (sopa) da massa de fibras da linhaça

1 banana nanica amassada

2 colheres (sopa) de uva-passa preta sem semente

raspas da casca de limão

gotas de suco fresco de limão

gotas de baunilha a gosto (opcional)

2 colheres (sopa) de chocolate sem açúcar em pó

Como manter-se jovem após 50 anos

aveia integral em flocos suficiente para dar consistência.

Junte todos os ingredientes em uma tigela. Vá acrescentando a aveia em flocos até consistência ideal para manusear a formatação dos cookies. Arrume os cookies com ajuda de 2 colheres. Não precisa afastar muito um do outro pois não irão crescer. Dê uma amassadinha final com um garfo para ajudar na desidratação. Asse em forno mínimo (porta entre aberta). Se ficarem bem sequinhos pode-se colocar em potes de vidro com tampa e guardar por 5 dias.

Suco de couve com maçã

2 folhas de couve sem o talo do meio

2 maçãs com casca sem as sementes

Faça rolinhos das folhas de couve com as metades de maçã e passe pela centrífuga. Suco maravilhoso rico em cálcio.

Ótimo para tomar em jejum.

Suco de cenoura com laranja

2 a 3 laranjas de suco

1 cenoura grande

Descasque as laranjas e a cenoura, passe pela centrífuga. Suco para aumentar a imunidade e melhorar a visão.

Como manter-se jovem após 50 anos

Pão de Linhaça

2 xícaras de chá de água

1 ovo

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de adoçante em pó

1 colher de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de linhaça triturada

40 gramas de fermento biológico

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral

1 xícara de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de ameixas pretas sem caroços picadas

Bata no liquidificador a água, o ovo, o sal, o adoçante, o leite em pó, as sementes de linhaça e o fermento. Em uma tigela, coloque essa massa e acrescente as farinhas. Misture bem. Adicione as ameixas picadas e misture. Coloque em 2 formas para pão, untadas e enfarinhadas. Deixe crescer e assar.

Bolacha de laranja

2 1/2 xícaras de farinha integral ou metade farinha branca peneirada

Como manter-se jovem após 50 anos

1/2 colher (chá) de sal

1 xícara de açúcar mascavo

1/3 xícara de óleo

1 ovo

2 colheres (sopa) de suco de laranja

1 colher (sopa) de raspas de laranja

Junte todos os ingredientes. Amasse e abra a massa em mesa enfarinhada. Corte as bolachas no formato desejado, colocando-as em forma enfarinhada (untar antes). Asse até dourar levemente. Não deixe assar demais pois elas ficam duras.

Paçoca de amendoim

1/2 quilo de amendoim torrado e moído - 1 pitada de sal -farinha de mandioca a gosto - açúcar mascavo a gosto - cravo em pó a gosto.

Vitamina de abacate

1 abacate médio picado

1 maçã picada

200 ml de leite de coco

2 colheres (sopa) de mel

Como manter-se jovem após 50 anos

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Vitamina rica em cálcio

8 morangos

120 ml de leite semidesnatado

120 gramas de iogurte natural sem gordura

3 colheres de sobremesa de mel

2 colheres de chá de essência de baunilha (opcional)

6 cubos de gelo

Bater tudo no liquidificador com o gelo até cremoso.

Bolo de maçã e castanhas

4 maçãs picadas sem casca

1/2 xícara de suco de limão

1 colher (chá) de canela em pó

2 ovos inteiros

2 xícaras de açúcar mascavo

2 xícaras de farinha de trigo

3/4 de xícara de óleo

1 xícara de castanha-do-pará moída

Como manter-se jovem após 50 anos

1 colher (sopa) de fermento em pó.

Misturar tudo e assar.

BENEFÍCIOS DO KEFIR

O Kefir é um tipo de alimento que contém bactérias que fazem bem à saúde.

Parece meio absurdo, mas quando a gente come iogurte, coalhada, queijo, está consumindo bactérias chamadas de lactobacilos. As bactérias são micro organismos que estão presentes na natureza. Algumas são capazes de regular a flora intestinal. Aí entram os fermentados. Eles fazem parte do nosso dia a dia e nem sempre nos damos conta disso. O leite fermentado é desenvolvido em laboratórios e vendido para fábrica de alimentos como matéria prima.

O Kefir só é distribuído pelas pessoas que o cultivam e serve, entre outras coisas para enriquecer o leite. Nele a substância dobra de tamanho e de quantidade em 24 horas, se o tratamento for adequado. É preciso esterilizar bem os vidros para evitar contaminação, usar leite de caixinha e ficar atento à temperatura, que deve ser aproximadamente de 20°C

Como manter-se jovem após 50 anos

Os benefícios do leite fermentado com kefir variam com o tempo de fermentação:

no leite por 12 horas — ação laxante

por 36 horas — regula o intestino

por mais de 48 horas — combate a diarreia

Como o leite fica com um gosto meio azedinho, dá para incrementar com mel, açúcar mascavo, frutas, gelatina, o que possa preferir.

Agora vamos aprender a fabricar os grânulos de Kefir

Pegue um copo de leite e adicione 1 colher de açúcar. Misture um pedaço de pão para induzir a fermentação e reserve a uma temperatura de 20°C.

Deixe assim por uma semana tampado. Após esse período, coe o leite. Se houver grânulos, troque o leite, colocando um leite novo (se for de caixinha, não é necessário ferver. Se for leite tirado da vaca, ferva antes de iniciar o processo).

Se o leite ainda estiver líquido, deixe por mais um período, sempre controlando a mistura.

Se você ganhar o kefir de alguém, coloque-o em um vidro com duas colheres de açúcar, em temperatura ambiente e reserve.

Depois de coar o kefir, você pode:

Como manter-se jovem após 50 anos

- Tomar o leite fermentado puro
- Misturar com frutas e fazer vitaminas ou iogurtes
- Fazer patê e queijo, passar o soro do leite na pele
- Fazer pão com grânulos do kefir (fermente-os com farinha durante dois dias e faça a massa no terceiro dia).

COALHADA

A coalhada é como indica, leite coalhado ou "talhado" ou ainda coagulado, isto é, leite em que houve a precipitação da caseína pelo ácido láctico, resultantes da ação de fermentos selecionados.

A coalhada se apresenta como uma pasta branca, ácida, da qual se separa um líquido amarelo esverdeado, adocicado (pois contém lactose e ou açúcar do leite) que é o soro. A coalhada deverá ser isenta sujidades e de germes patogênicos. Ela pronta é um alimento rico em proteínas, sais minerais (especialmente cálcio) gorduras e vitaminas no seu lado medicinal pode-se verificar que ela ainda é digestiva, diurética, ligeiramente laxativa e que se recomenda para regularização dos intestinos e melhoramento da flora bacteriana.

Como manter-se jovem após 50 anos

Há diversos tipos de leite fermentados que dão coalhadas. Entre eles destacam-se os seguintes:

1-Leite acidófilo (a melhor coalhada)

2-Iogurte

3-Quefir

4-Coalhada caseira

IOGURTE

1 litro de leite semidesnatado

1 iogurte natural desnatado em temperatura ambiente

3 colheres (sopa) de leite em pó - opcional

1 colher de sobremesa de sabor morango (sabor em pó para sucos ou aquele pó para sorvete)

Aqueça o leite em uma panela de inox, fundo grosso, até 45°C, use um termômetro. Dissolva o potinho de iogurte natural em uma vasilha maior com um pouco de leite morno. Caso goste do seu iogurte mais firme, junte agora 3 colheres de sopa de leite em pó e bata junto com o iogurte natural. Assim que o leite estiver a 45 graus, misture o iogurte natural, misture bem. feche bem a panela e aguarde umas 6 horas. Assim que ele engrossar, misture o sabor de sua preferência, eu gosto do morango.

Como manter-se jovem após 50 anos

Coloque em uma garrafa de vidro esterilizada na porta de sua geladeira. Consumir dentro de uma semana.

Dicas para fazer um bom iogurte:

Temperatura: a temperatura é um fator decisivo para o sucesso do seu iogurte. O fermento lácteo ou o seu iogurte natural, nunca deve ser adicionado caso o leite estiver acima de 45°C, pois os lactobacilos não resistirão. Se por outro lado, o leite utilizado estiver abaixo de 40°C ou em temperatura ambiente, o tempo de espera para a coagulação será muito grande.

Não mexa no iogurte durante a fermentação.

PRODUÇÃO DE CHÁS E ERVAS DESIDRATADAS

Como o processo de preparação das plantas é bem trabalhoso e necessário, eu prefiro comprar as espécies prontas. Elas são vendidas no mercado bem embaladas e conservadas.

Chá Emagrecedor

2 partes de porangaba

1 parte de cavalinha

1 parte de Chapéu de couro

Como manter-se jovem após 50 anos

- 1 parte de Embaúba
- 1 parte de Salsaparrilha
- 1 parte de abacateiro
- 1 parte de Quebra pedra
- 1 parte de cabelo de milho
- 1 parte de sene
- 2 partes de Carqueja
- 2 partes de Centelha asiática
- 1 parte de Estévia
- 1 parte de Melissa
- 1 parte de algas marinha
- 1 parte de Oliveira

Chá anti gripal

- 1 parte de Rosa mosqueta
- 1 parte de Eucalípto
- 1 parte de Alecrim
- 1 parte de Alcaçuz
- 1 parte de Sabugueiro

Chá Digestivo

- 1 parte de Porangaba

Como manter-se jovem após 50 anos

1 parte de Alcaçuz

1 parte de Calêndula

1 parte de Espinheira santa

1 parte de Camomila

1 parte de Hortelã

1 parte de Carqueja

Chá Anti diabético

1 parte de jambolão

1 parte de Pata de vaca

1 parte de Alcachofra

1 parte de Insulina

1 parte de Estévia

1 parte de Embaúba

Chá delicioso com frutas desidratadas e coco seco

30 gramas de coco seco em lascinhas

70 gramas de morangos desidratados

10 gramas de pimenta rosa (opcional)

30 gramas de capim cidreira

20 gramas de canela em pau

50 gramas de caqui desidratado

Como manter-se jovem após 50 anos

Modo de usar: 2 colheres (sopa) dessa mistura em 200 ml de água quente.

Chá misto com chá verde e frutas desidratadas

- 30 gramas de chá verde
- 30 gramas de chá branco
- 50 gramas de morango desidratado
- 20 gramas de rosa mosqueta
- 20 gramas de malva
- 5 gramas de pimenta rosa (opcional)

Modo de usar: conforme fórmula anterior.

Chá calmante - camomila e melissa com frutas

- 30 gramas de amoras desidratadas
- 50 gramas de camomila
- 20 gramas de rosa mosqueta
- 50 gramas de melissa
- 20 gramas de salvia

Misture tudo e guarde.

Chá para dormir bem

Como manter-se jovem após 50 anos

1 parte de erva doce

1 parte de funcho

1 parte de melissa

1 parte de cominho

1 parte de anis estrelado

Misturar tudo e guardar.

Chá com frutas desidratadas

1 parte de maçã desidratada

1 parte de hibisco

1 parte de rosa mosqueta

1 parte de mamão desidratado

1 parte de framboesa desidratada.

Chá ativador - Renova o ânimo e o bem estar

30 gramas de chá preto

20 gramas de canela em pau

10 gramas de gengibre seco ou em pó

10 gramas de cardamomo

5 gramas de pimenta preta (opcional)

Esse é forte!!! Use uma colher só para cada copo.

Como manter-se jovem após 50 anos

Chá suave de flores

Crisântemo em pétalas

Jasmim em pétalas

30 gramas de chá verde

Este é bem suave.

Chá do amor

5 a 6 pétalas de rosas limpas, frescas sem pesticida

200 ml de água quente.

Adoce com mel.

ATIVIDADE FÍSICA

"A partir dos 30 anos, passamos a perder 1% de massa muscular por ano. Esse número, que não parece relevante no início, faz uma diferença enorme lá na frente. A palavra da vez, portanto, é manter a massa muscular e ganhar ainda mais por meio da atividade física. São os músculos que nos mantêm independentes, com autonomia para uma caminhada, levantar da cama e outras atividades diárias. Além disso, praticar algum exercício aeróbico ajuda a prevenir a depressão e afasta doenças cardíacas, além de evitar o surgimento de "câncer."

Como manter-se jovem após 50 anos

Faça exercícios regularmente. Com o exercício a gordura excessiva é queimada e destruída. A falta de movimento provoca acumulação de gordura, e daí o começo de graves doenças crônicas. Um dos melhores exercícios para qualquer pessoa é a caminhada, para as pessoas idosas é recomendado os exercícios feitos em casa mesmo, até mesmo sentado em uma cadeira pode-se fazer muitos exercícios. O importante é se movimentar, sempre respeitando o limite de seu corpo.



Exercícios de alongamento.

Como manter-se jovem após 50 anos



Alongamento pode prevenir lesões. Depois de sua ginástica diária, faça uma série de alongamentos.

Como manter-se jovem após 50 anos

CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS

"Não deixe um probleminha virar um problemão. Se foi diagnosticado com hipertensão arterial, siga à risca a recomendação do médico de praticar atividade física, reduzir o sal da dieta e tomar os medicamentos prescritos. O mesmo vale para o diabetes: controlar a dieta é fundamental para manter a glicemia dentro da faixa ideal e afastar o risco de doenças cardíacas."

Amigos e família

Cultive os amigos e a família, afinal, são eles que nos proporcionam momentos memoráveis. Apesar da facilidade de fazer novos amigos ter ficado na adolescência, nunca é tarde para encontrar companheiros de alma para escrevermos novas histórias. Socializar é cada vez mais importante conforme os anos vão passando. Não importa a sua idade, aproveite-a para fazer amigos que vão permanecer por ainda muitos anos.

Uma boa amizade faz sorrir a nossa alma. Veja o que Deus nos diz a respeito: "O meu mandamento é esse que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei. Ninguém tem maior amor do que este: de dar a própria vida em favor dos seus amigos. João 15.12. O verdadeiro amigo é aquele do qual

Como manter-se jovem após 50 anos

podemos aceitar os presentes sem que tenhamos nada a lhe dar.
Michel Simon.

Autoestima

"Quem não gosta de se sentir confiante com suas escolhas, com a aparência e com a própria identidade? Quando estamos com 50 anos, ou mais, é ainda mais importante nos mantermos com essa afirmação. A autoestima elevada não permitirá que nos abalemos com opiniões, críticas ou fatos que estremeçam nossa estrutura. Com isso, evitaremos o estresse e teremos uma vida mais tranquila. Procure cultivar a autoestima e, se estiver com dificuldades, não hesite em procurar um psicoterapeuta para colocar tudo nos eixos novamente. Procure manter-se ocupado com atividades que lhe dão prazer, seja apaixonado por você mesmo. Lembre-se que você é uma obra prima feita pelas mãos de Deus. Logo você é alguém especial para fazer a diferença exatamente onde você está agora.

Cuide-se bem, procure estar envolvido com alguma atividade que lhe traga satisfação, veja a reportagem abaixo sobre mercado de trabalho, onde mostra que os tempos mudaram.

Como manter-se jovem após 50 anos

RETORNO AO MERCADO DE TRABALHO

Retornar ao mercado de trabalho e fazer intercâmbio após os 60 anos já faz parte da realidade dos brasileiros. Estamos vivendo novos tempos. Ficar parado em casa, tricotando e assistindo à novela da tarde, não faz mais parte da rotina da terceira idade. Isso é coisa do passado! Um estudo feito pela HAYS, empresa especializada em recrutamento, mostra que 20% das empresas contratam profissionais já aposentados para o mercado de trabalho.

A análise também mostrou que as oportunidades são maiores em cargos técnicos voltados a serviços como os do setor de engenharia, por exemplo." Como o mercado está aquecido, as empresas estão com dificuldades em encontrar profissionais qualificados e com experiência. Por essa razão, uma das soluções foi trazer de volta os profissionais que já estavam aposentados", afirma Fernando Paiva, gerente da área de expertise Hays Accountancy & Finance. A sabedoria, a inteligência e a experiência, elas aumentam com o passar dos anos.

De acordo com o avanço nesta área, as vantagens para a

Como manter-se jovem após 50 anos

empresas vão desde contar com profissionais que analisem o cenário de forma ampla até a troca de experiências entre gerações, que favorece o ambiente de trabalho. Para os contratados existe valorização devido às suas características. Profissionais com mais de dez anos de experiência chegam a receber salário até R\$ 30 mil. Além disso, as empresas oferecem condições especiais de trabalho com jornada menor e horários flexíveis.

Ficamos sabendo sobre a história de um profissional com 77 anos, ele é exemplo de terceira idade tipicamente ativa. Durante a semana ele se dedica ao trabalho numa fábrica de tintas; aos finais de semana vai a sua cidade, onde mora com a esposa a filha e três netas. Com perfil empresarial e boa comunicação, ele dá um baile em muitos jovens por aí. Isso realmente funciona.

E, para os futuros aposentados, uma boa notícia: há previsão de que esse número de idosos no mercado cresça consideravelmente nos próximos anos. Pesquisa da HAYS e da Oxford Economics identificou que, em dentro de 10 anos, o Brasil terá 16,2 milhões de pessoas a mais no grupo de pessoas com idade superior a 65 anos.

Como manter-se jovem após 50 anos

A tendência é que, cada vez mais profissionais já aposentados, voltem para o mercado de trabalho; com conhecimentos técnicos e experiência, esse profissional tem muito a oferecer.

Não há limite para quem tem um propósito bem definido!

Toda a criação humana começa com um impulso de pensamento. Uma vez criado esse impulso começa imediatamente a agir para transformar-se em seu equivalente físico. Aquilo que você quer criar, primeiro precisa ser criado em sua mente. A mente é o seu ponto de criação, onde você mantém o foco. Um pensamento criativo, vai direcionar sua atenção para aquilo que você deseja. Pense nisso!

Como manter-se jovem após 50 anos

MEU EXEMPLO DE VIDA

Bem eu já passei dos 50 anos, faz dias, (risos), mas tenho uma saúde maravilhosa. Vou contar alguns segredos. Sou super ativa, trabalho 8 horas ou mais por dia no meu computador, escrevendo, atualizando meu site, dou aulas particulares em meu atelier, e como também sou Química — hoje já aposentada, vendo cursos profissionalizantes em meu site, ajudando a novos empreendedores a montar seu próprio negócio. Tenho meu site na internet: www.alvarinanunes.com, de minha autoria. Meus cursos de informática me ajudaram muito, principalmente, quando aprendi HTML, Corel Draw e Photoshop, ferramentas de trabalho que uso bastante. Nada me assusta, quando preciso aprender algo novo, busco sabedoria do alto; lembro sempre do que diz em *Tiago 1.5 "Se algum de vós necessita de sabedoria, peça a Deus, que a todos dá liberalmente"*.

Minha saúde é perfeita, Deus é meu médico por excelência. Normalmente eu não tomo remédios, apenas alguns chás, e alguns suplementos que são vitais para nosso organismo, tais como: vitamina C, Magnésio e vitamina D, e outros. Minha alimentação é bem equilibrada, como muitas frutas e prefiro alimentos saudáveis, pães integrais e iogurte natural que prefiro

Como manter-se jovem após 50 anos

fazer em casa, pois os comprados levam muito açúcar. Tomo bastante água e faço alguns exercícios em casa mesmo. Além de Química, sou também escritora. Amo ler, escrever e costurar. Sou do tipo de fazer várias coisas ao mesmo tempo, alguém pode dizer: Isso não dá certo! Pode dar certo sim; basta fazer tudo com amor e dedicação. Ter paixão pelo que se faz, isso torna tudo perfeito. Como vocês podem ver, meu tempo é todo preenchido, não tenho tempo desperdiçado, sempre penso em criar coisas novas, que venham ajudar outras pessoas a crescer. Esse é o maior segredo para uma saúde perfeita.

Como manter-se jovem após 50 anos

ATIVIDADES FÍSICAS SÃO UMA BOA MEDIDA DE SAÚDE

Praticar esporte ou fazer algum tipo de atividade física é algo essencial para a faixa etária acima dos 60 anos. Porém os médicos especialistas recomendam seguir rigorosamente as orientações do seu médico; para evitar alguma lesão e dores articulares.

O círculo vicioso: escassez de movimento produz falta de vontade em movimentar-se, e vice-versa. A demonstração desse círculo vicioso é que um sistema que funciona mal ocasiona formas correspondentes de algumas deficiências.

Quem tem pés chatos sofre dores nos joelhos ou na coluna; o míope, graças a posição forçada da cabeça, padece de câimbra nos músculos do pescoço, e também tem os olhos cansados.

Os que inspiram profundamente, acabam por ter respiração curta, pois parte dos seus pulmões fica enfraquecida pela falta de uso; quem se cansa facilmente é porque não se esforça como devia; quem se julga desajeitado se vexa diante de

Como manter-se jovem após 50 anos

si mesmo e conseqüentemente, acaba perdendo a autoconfiança.

É preciso romper todos esse círculos viciosos que existe dentro de você. Para isso não existem regras generalizadas. Fica aqui um conselho pessoal: Trate de encontrar uma motivação intensa, eleja um esporte que seja do seu agrado. Uma coisa, no entanto, é fundamental: o esporte que você elegeu não só deve ajudá-lo a melhorar as suas condições de vida, como também deve proporcionar vivência, realização e satisfação.

Várias pessoas idosas que ainda praticavam corrida de fundo, quando consultadas sobre o porque de tanto empenho em percorrer longas distâncias, raramente respondiam que era por razões de saúde, e sim "porque isto lhes dava prazer". Eis aí o segredo para você alcançar vigor e uma saúde perfeita.

A movimentação causada pelos exercícios físicos trás inúmeros benefícios e tem influência: no coração e nas funções circulatórias, reduzindo as batidas cardíacas, mantendo inalterado o volume da irrigação sanguínea, abastecendo os tecidos com mais oxigênio, melhorando a elasticidade dos vasos sanguíneos, aumentando a capacidade pulmonar e o número de capilares, e finalmente aprimorando o processo completo do metabolismo;

Como manter-se jovem após 50 anos

— na função muscular e na mobilidade articular no que diz respeito à resistência, rapidez, força e capacidade de estiramento.

— na coordenação, através do aperfeiçoamento do sistema neuromuscular, de impulsos nervosos adequados e de contenção, de um perfeito senso de equilíbrio, de maior capacidade de reação e de um comportamento apropriado diante das circunstâncias que se desenvolverão.

Você vai andar bem a pé, quando usar um tênis confortável. Isso faz toda a diferença.

Caminhar pode ser um prazer, mas pode tornar-se uma tortura, caso você não conhecer bem seu corpo. O ato de caminhar pode constituir um prazer, se os nossos pés nos transportam com leveza, se a arcada dos pés sustenta o peso do corpo com elasticidade. Pode, ao contrário, tornar-se um sofrimento quando cada passo dado representa um grande esforço, quando o peso do corpo é demasiadamente grande para a capacidade dos pés, ou quando os músculos da arcada do pé não possuem vigor e elasticidade e, com isso, os ossos dos pés não se coordenam satisfatoriamente uns com os outros. Consulte um bom profissional da saúde, e verá os benefícios.

Como manter-se jovem após 50 anos

Os pés são o ponto de apoio do nosso corpo, quando ereto, e a sua função é a de nos sustentar. A elasticidade dos músculos dos pés é que determina a leveza do nosso andar e nos torna aptos a superar a sensação de peso causada pelo corpo.

Se pudermos, tanto quanto possível, causar alívio aos nosso pés, tanto mais suportável nos será o peso do próprio corpo. Até as pessoas de muito peso corporal poderão através de uma maneira de andar elástica, aprender a suportar a sua carga sem maiores esforços.

Como manter-se jovem após 50 anos

SER JOVEM - (minha poesia)

Ser jovem é acreditar na vida
não parar no tempo e acertar o passo
com os passos rápidos de um século louco
lutando sempre para afastar o fracasso.

Ser jovem é interrogar, questionar
pesquisar muito, perguntar como criança
desafiando as dificuldades de cabeça erguida
Acreditar em Deus, sem perder a esperança.

Ser jovem não é problema de idade
juventude é um estado de espírito
há velhos jovens, vendendo saúde e disposição
e há jovens velhos, no maior conflito.

Ser jovem é crescer sorrindo
recomeçando a cada amanhecer
é aceitar a vida como uma dádiva divina
construir, cantar, amar e agradecer

Como manter-se jovem após 50 anos

QUAL O SEGREDO PARA MANTER-SE JOVEM?

Se tudo que criamos é primeiro criado em pensamento e se a natureza nos dotou de tal forma que temos o controle absoluto sobre nosso pensamento, é correto dizer que também temos controle sobre aquilo que queremos ser, ou aquilo que queremos viver.

Se é assim porque criamos tantas coisas que não desejamos? Ora, é porque, apesar de termos controle sobre nossos pensamentos, não o exercemos. E ao não exercê-lo, criamos nossa realidade por omissão.

Quando você não tem controle sobre sua mente, você pensa em coisas que não gostaria de pensar, diz coisas que não gostaria de dizer, faz coisas que não gostaria de fazer e cria coisas que não gostaria de criar.

Ter controle sobre si mesmo é ter controle sobre seus pensamentos; nada mais. Além do pensamento o que mais haveria de ser controlado? Nesse livro você encontrará as ferramentas para desenvolver a habilidade necessária para assumir esse controle em qualquer situação e criar a realidade

Como manter-se jovem após 50 anos

que você desejar. Em outras palavras, você descobrirá o segredo de como manter-se jovem, através dos anos.

Faça um exame de si mesmo

O que dificulta a sua decisão? Carência de condições físicas básicas e de destreza nos movimentos? Dificuldades de mobilidade ou de reações rápidas? Ou ainda de agilidade? Você tem boas condições para caminhar e correr, tem facilidade em desviar-se, de obstáculos?

Sobrecarga nervosa: É exigido mais do que você normalmente estaria em condições de fazer? Você se ressentida da falta de sono e descanso, sofre em demasia com o barulho?

Falta-lhe algum derivativo, um hobby que lhe proporcione relaxamento de espírito? Pode ser que as sugestões que serão abordadas a seguir, sirvam para ajudá-lo.

Como manter-se jovem após 50 anos

FAÇA UM EXAME DE SUAS VOCAÇÕES

Pergunte a si mesmo como e para que finalidade deseja aplicar a sua aptidão, aquilo que você sabe fazer como ninguém, aquilo que você sabe manejar bem. Você procura aprender mais sobre sua atividade profissional, gosta de pesquisar, faz cursos intensivos, referentes a sua área de trabalho? Seu médico lhe prescreveu um determinado plano de saúde? Ou você prefere atingir a forma ideal através de um treinamento geral? Sua intenção é relaxar-se ou estimular-se? Pretende preparar-se para uma nova atividade profissional, para um novo tipo de vida? Precisa emagrecer? Você tem um projeto guardado em uma gaveta e não tem coragem de colocar o mesmo em prática? O que está esperando? O tempo está passando e chegará o dia que você poderá olhar para o passado com tristeza de não ter feito nada valer a pena. Você é o maior responsável de mudar sua vida, tenha coragem de ousar, tenha coragem de acreditar em você mesmo, e sabe de uma coisa Deus gosta disso, e com certeza vai te ajudar.

Como manter-se jovem após 50 anos

Seu objetivo é o relaxamento ou a concentração?

Alguns exemplos de esportes que produzem relaxamento: subida de montanha, boliche, golfe, caminhada, corrida, ciclismo, equitação, remo, barco a vela, corrida longa sobre esquis.

Exemplos de esportes que exigem concentração: alta escola equestre, esgrima, alpinismo, salto equestre, tênis de mesa, esqui aquático, patinação no gelo, saltos aquáticos ornamentais, "Slalom" sobre esquis, descida de pista sobre esquis.

É preciso reduzir esta classificação às devidas proporções, mesmo porque enquanto você está aprendendo um esporte novo, é evidente que necessita de uma concentração maior e, nesse caso, não pode alcançar de imediato o relaxamento desejado. Só quem dominou a verdadeira técnica de esqui tem condições de descontraí-lo enquanto desliza. Devem também ser levadas em conta as circunstâncias em que o esporte é praticado: quem passeia de bicicleta por regiões onde quase não há trânsito de automóveis, encontrará relaxamento, enquanto aquele que percorre ruas movimentadas precisa de um grau de concentração bem mais elevado.

Como manter-se jovem após 50 anos

AUTOCONTROLE

Se você deseja ter êxito em sua vida, é preciso ter autocontrole. Autocontrole é a capacidade que nós temos de dominar o nosso pensamento. Sem autocontrole, a imaginação se perde em devaneios e a mente assume as rédeas da nossa vida, puxando-nos para onde quiser, desperdiçando nossa energia e criando confusão. Se você, honestamente, deseja alcançar o máximo do seu potencial, precisa desenvolver domínio absoluto sobre seu pensamento e usá-lo para canalizar sua energia física, mental e espiritual para o fim específico que definiu como seu propósito de vida.

Autocontrole é o domínio que temos sobre nós mesmos. Por meio dele podemos dirigir nosso pensamento para fins específicos. Se você está pensando em fazer alguma mudança significativa na sua vida, essa é a qualidade que você mais precisa desenvolver. Procure estudar a vida de qualquer uma das pessoas que o mundo chama de "grandes" e verá que o sucesso dela foi proporcional à capacidade que ela desenvolveu de controlar e dominar sua mente.

Basicamente, o autocontrole cumpre dois papéis fundamentais em sua vida:

Como manter-se jovem após 50 anos

Primeiro — Ele é extremamente necessário para qualquer objetivo que você deseja alcançar.

Segundo — Ele pode evitar que sua vida seja destruída em um momento de estresse, no qual facilmente se perde o controle.

Pense comigo, qual a principal causa da obesidade? Qual é o mal que pode ser responsabilizado por isso? Nossa falta de auto controle.

Como manter-se jovem após 50 anos

ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS QUE PODEM AJUDAR ALTERAR SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

1. Mantenha sua mente ativa — pense coisas boas.
2. Não coma para empanturrar-se, coma apenas o necessário.
3. Observe o quanto come de doces e carnes.
4. Ao comer, faça-o agradecendo a Deus
5. Leve seus maus hábitos alimentares à cruz e deixe-os lá mortos.
6. Ore em Espírito antes de começar a comer.
7. Fale bem dos alimentos antes de comer.
8. Não coma quando estiver deprimido.
9. Seja grato a Deus pelo seu alimento, muitos não tem nada para comer.

Como manter-se jovem após 50 anos

MANTENHA-SE OCUPADO

Antes de começar a cuidar melhor de minha saúde, sempre tinha uma compulsão por chocolate, sempre tinha uma caixa guardada com bombons e dizia para mim mesma, bem posso comer um por dia, mas na verdade sempre eram de 2 a 3 bombons por dia. Comer um bombom, uma vez ou outra tudo bem, mas quando isso se torna uma obsessão, já é um atraso na nossa saúde, com certeza.

Comecei a analisar o momento exato que sentia essa vontade de comer chocolates e penso ter encontrado uma boa resposta em Provérbios, aquele bom e prático livro sobre sabedoria: "A preguiça faz cair em profundo sono, e o ocioso vem a padecer fome" (Pv.19.15).

As pessoas inativas sentem fome! Quando estamos ociosos, temos a tendência à pensamentos vazios que não levam a nada e sentimos uma necessidade de preencher esse vazio, ficam pairando em nosso pensamentos várias perguntas sem respostas, e logo pensamos — Preciso comer alguma coisa; e a geladeira é uma solução rápida, naquele momento, embora desastrosa.

Como manter-se jovem após 50 anos

Quando não estamos envolvidos em alguma atividade útil é muito fácil nos viciarmos em comer. Assim é bom manter-nos ocupados.

A alma farta pisa o favo de mel, mas a alma faminta todo amargo é doce. Provérbios 27.7 A alma é composta pela mente e por emoções. Este versículo se refere a alma pura, completa, a mente ocupada com coisas boas, planos bons, as pessoas de alma pura não fica, pensando em doces — estão ocupadas enchendo suas mentes com pensamentos empreendedores. Por outro lado, uma alma faminta, ou uma mente inativa, indisciplinada, sente sabor de todas as coisas; até coisas margas têm bom gosto pra elas. Mantenha seu corpo e sua alma ocupados e repletos de coisas boas. Com certeza você colherá os frutos que tanto almeja; sua saúde será perfeita e você conseguirá manter-se jovem para sempre.

Como manter-se jovem após 50 anos

20 DICAS PARA O SUCESSO

- 1- Elogie três pessoas por dia;
- 2- Tenha um aperto de mão firme;
- 3- Olhe as pessoas nos olhos;
- 4- Gaste menos do que ganha;
- 5- Saiba perdoar a si e aos outros;
- 6- Trate os outros como gostaria de ser tratado;
- 7- Faça novos amigos;
- 8- Saiba guardar segredos;
- 9- Não adie uma alegria;
- 10-Surpreenda aqueles que ama com presentes inesperados;
- 11-Sorria;
- 12-Aceite sempre uma mão estendida;
- 13-Pague suas contas em dia;
- 14-Não ore para pedir coisas.Ore para agradecer e pedir sabedoria e coragem;
- 15-Dê as pessoas uma segunda chance;
- 16-Não tome nenhuma decisão enquanto estiver cansado ou nervoso;
- 17-Respeite todas as coisas vivas, especialmente as indefesas;
- 18-Dê o melhor de si no trabalho;

Como manter-se jovem após 50 anos

19-Seja humilde, principalmente nas vitórias;

20-Jamais prive uma pessoa de esperança. Pode ser que ela tenha só isso. Fale do grande amor de Deus por todos nós.

Um Lembrete: *Saiba que as decisões que precisamos tomar, sejam elas para beneficiar nossa saúde física, mental ou espiritual; nossos relacionamentos familiares, nossa trajetória profissional, enfim, em qualquer área de nossa vida, a decisão acertada, sempre será pedir a direção de Deus, antes de começar qualquer projeto. Pense nisso!*

Alvarina Nunes