

COME RAGGIUNGERE 100 ANNI: IL DECALOGO DEI CENTENARI del CLUB OVER 100



1. ATTIVITA' FISICA

**Fare una passeggiata o andare in bicicletta tutti i giorni.
Non rinunciare mai a muoversi.**

2. CIBO

**Alimentazione regolare e mai eccessiva, prediligere alimenti sani
(dieta mediterranea) e bere un bicchiere di vino rosso a pasto.**

3. CURIOSITA', STUDIO e LETTURA

**Coltivare il desiderio di conoscere cose nuove
e leggere per mantenere viva la memoria.**

4. FAMIGLIA

Amarsi in famiglia, coltivare le relazioni tra generazioni.

5. LAVORO

**L'impegno lavorativo stimola le proprie risorse,
combatte la noia e l'apatia.**

6. FEDE

**Avere un credo religioso, pregare e ... affidarsi con fiducia
al buon Dio.**

7. SERENITA'

**Prendere la vita come viene ... non è
possibile controllare ogni cosa.**

8. STILE DI VITA

**Sincerità, umiltà e perdono aiutano
ad affrontare meglio le prove quotidiane.**

9. TEMPO LIBERO E VIAGGI

**Coltivare uno o più passatempo/passioni che mantengono vivo
l'interesse, viaggiare per conoscere culture e persone diverse.**

10. UMORE

**Evitare le arrabbiature, se proprio non è possibile, ... trovare un
diversivo (es: fare un solitario con le carte da gioco).**

Per il "Club Over100 - Ricomincio da zero", 15 settembre 2023

Marzia Antonella Antonietta