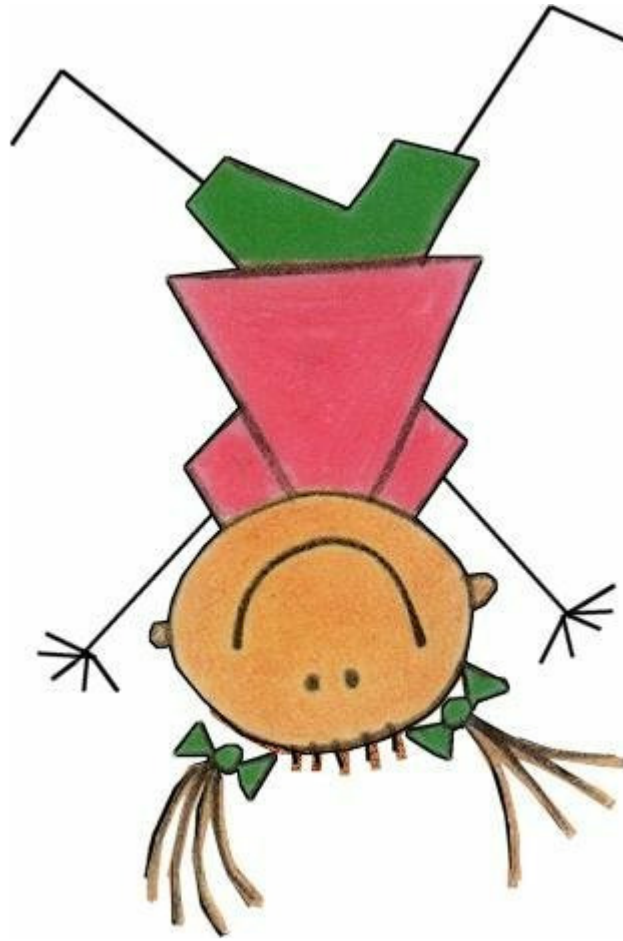


COME MANTENERSI GIOVANI



1. Elimina i numeri che non sono essenziali. Questo include l'età, il peso e l'altezza.

Lascia che siano i medici a preoccuparsene.

2. Conserva solo gli amici divertenti. Quelli depressi tirano verso il basso.

(Ricordatelo se sei uno di quelli depressi!)



3. Impara sempre:

Impara di più sui computer, sull'arte, sul giardinaggio, o qualsiasi cosa. Non far mai diventare pigro il tuo cervello.

'Una mente pigra è la casa del Tedesco.' E il nome del Tedesco è Alzheimer!

4. Apprezza di più le piccole cose



5. Ridi molte volte, per molto tempo e fragorosamente. Ridi fino a quando non ti manca il fiato.

E se hai un amico che ti fa ridere, passa tanto tanto tempo con lui/lei!



6. Quando le lacrime appaiono

Prendi, soffri e superi.

L'unica persona che resta con noi per tutta la vita siamo noi stessi.
VIVI fintanto che sei vivo.

7. Circondati delle cose che ami:

La famiglia, animali, piante, hobbies, o qualsiasi altra cosa.
Il tuo posto è il tuo rifugio.



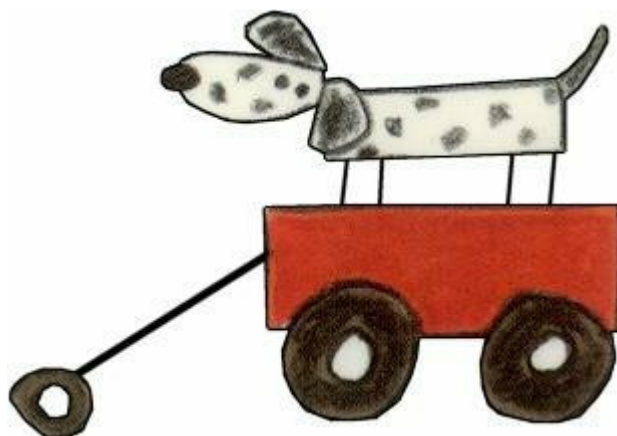
8. Fai attenzione alla salute:

Se è buona, mantienila.
Se è instabile, migliorala..
Se non riesci a migliorarla, fatti aiutare.

9. Non farti seghe mentali.



10. Dillo alle persone che ami che le ami in ogni caso e ogni volta che ne hai la possibilità.



E, se non spedisce questo messaggio ad almeno quattro persone, a chi gliene importa? Saranno solamente quattro persone in meno che sorrideranno al vedere un tuo messaggio. Però se puoi, per lo meno, condividilo con qualcuno!



SE LA VITA E' BELLA PERCHE' NON SORRIDERE SEMPRE?

[ndt...anche se a volte è difficile, è pur sempre un dono bellissimo!]