

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
e 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 passatempi/passioni che mantengono vivo
l'interesse, viaggiare per conoscere culture e persone diverse.

10. UMORE

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

Per il Club Over 100
Lea Di Paolo (104 anni) 

Mario Bonato (100 anni) 