

Secretos para una larga Vida



Para llegar a vivir muchos años hay que aprender de los que lo han logrado, más allá de la ciencia, estadística o medicina,

descubre la sabiduría de las personas que desafiaron las probabilidades.

Ocúpate de tus propios asuntos y no comas comida chatarra.

Besse Cooper, 116 años

“Ten una buena esposa, dos whiskys por noche y sé tolerante”.

Samuel Ball, 102 años

“Criar a mis hijos me ayudó a vivir este tiempo. Mi familia siempre me dio un sentido. Tener amigos ayuda también”.

Justina Sotomayor, 100 años

“Amabilidad. Trata bien a las personas y sé amable con los demás.”

Gerrude Weaver, 116 años

“Participo en muchas actividades. Juego bingo, medito y hago manualidades, voy a clases de zumba y clases de yoga en silla”.

Mae Lewis, 100 años

“VIVO DE VERDURAS Y FRUTAS. ME LAVO LOS PIES TODAS LAS NOCHES Y LOS MASAJEO CON ACEITE DE OLIVA”.

*Bernardo Lapallo,
111 años*

“También me pregunto eso (sobre cómo vivió tanto tiempo)”.

*Misao Okawa,
117 años*

“No como mucho. Pero siempre como una fruta, una verdura y un poco de carne”.

Louis Charpentier, 99 años



“Solía ser dueño de un restaurante y trabajaba 14 horas al día, seis días a la semana... En estos días solo trato de mantenerme independiente”.

Haruo It, 100 años

“Hago muchas buenas obras, así que tal vez eso haya ayudado”.

Rose Strassburger, 100 años

“Amigos, un buen cigarro, beber mucha agua, nada de alcohol, mantener una actitud positiva y cantar mucho los mantendrá vivos por largo tiempo”.

Christian Mortensen, 115 años

“Nunca he ido a un salón de belleza. Nunca he sido vanidosa.”

*Adelina Domingues,
114 años*

“AMA A LA GENTE. ENCUENTRA ALGO QUE TE GUSTE DE LA PERSONA -ESTÁ AHÍ- PORQUE TODOS SOMOS PERSONAS”.

Lucille Boston, 100 años

“Si eres positivo puedes lograrlo. Cuando piensas negativamente, estás poniendo veneno en tu cuerpo. Sólo sonríe. Dicen que la risa es la mejor medicina que existe”.

Elsa Bailey, 100 años



“Dejé la escuela cuando tenía 12 años, viajé por el mundo y esa fue mi educación. La gente me interesaba entonces y todavía... Sigo teniendo mucha curiosidad por la vida, y si sucede algo nuevo, quiero involucrarme”.

Lili Rudin, 100 años

“No hay necesidad de jubilarse, pero si hay que hacerlo, debería ser después de los 65”.

Shigeaki Hinohara, 100 años



Fuente: TIME.com; the Daily Mail; ABC News; The New York Times; Extraordinary Centenarians in America; RealSimple.com; EverydayHealth.com; NBC News; The Huffington Post; Times Free Press.