Cum sa imbatranim frumos si sanatos

Secretele unei imbatraniri frumoase si sanatoase

Cred ca deocamdata este prea mult sa ne gandim sa pacalim imbatranirea, dar ceea ce putem face este sa imbatranim cu cap. Toata lumea vrea sa scape de imbatranire, de fapt noi vrem sa scapam de moarte. Slabe sanse, insa ceea ce pot eu sa fac este sa va prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem sa aflam cum sa imbatranim frumos.

Incepem, deci, cu gandirea pozitiva, continuam cu alimentele pe care trebuie sa le consumam si terminam CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com