

PER RESTARE IN SALUTE

Non occuparti delle cifre non necessarie come: l'età, il peso, la taglia, il tasso di colesterolo o la pressione.

Lascia che sia il medico ad occuparsene, è il motivo per cui paghi l'assistenza sanitaria!

Conserva soprattutto gli amici gioiosi! Quelli musoni demoralizzano!

Impara sempre! Sui computer, l'artigianato, il giardinaggio o altro. Non lasciare mai il cervello a riposo. Un cervello a riposo è il laboratorio del diavolo e il nome del diavolo è Alzheimer!

Apprezza le cose semplici e divertiti! Ridi spesso, a lungo e forte. Ridi finché non hai più fiato e ti scendono le lacrime.

Se hai un grande dispiacere, piangi un bel pò, asciuga le lacrime e continua la tua strada.

La sola persona che ci accompagna per la vita siamo noi stessi: sii vivo nel corso della tua vita!

Circondati di cose che ami: animali domestici, collezioni, musica, piante, passatempi o altro.

Prenditi cura della tua salute:

Se è buona, conservala!

Se è instabile, migliorala!

Se non riesci a controllarla, cerca aiuto!

Di a coloro che ami che li ami.

E ricorda: la vita non si misura con il numero delle respirazioni fatte, ma con il numero dei momenti che ci hanno tolto il fiato!!!

