

100 TRUCS POUR VIVRE 100 ANS

1. Amusez-vous.
2. Restez jeune de cœur.
3. Soyez honnête et ouvert.
4. Voyez toujours le bon côté des choses.
5. Rendez-vous au travail à pied.
6. Prenez les escaliers.
7. Soyez curieux.
- 8. Cessez de fumer.**
9. Écoutez votre corps.
10. Surveillez votre alimentation.
11. Surveillez votre langage.
12. Consacrez du temps à vos enfants.
13. Ne vous reposez pas sur vos lauriers.
14. Buvez beaucoup d'eau.
15. Faites confiance à autrui.
16. Promenez-vous au parc.
17. Pardonnez.
18. Soyez optimiste.
19. Faites l'amour.
20. Faites du ski de fond.
21. Découvrez votre nature romantique.
- 22. Faites régulièrement de l'exercice.**
23. Faites du Tai-Chi.
24. Faites du yoga.
25. Faites un jardin.
26. Mangez beaucoup de fruits.
27. Jouez au golf.
28. Adoptez un animal de compagnie.
29. Riez souvent.
30. Soyez positif.
31. Donnez, sans rien demander en retour.
32. Épousez votre ami(e) de cœur.
33. Célébrez votre mariage.
34. Appréciez votre célibat.
35. Détendez-vous.
36. Mangez des légumes verts.
37. Jouez au bowling.
38. Évitez toute forme d'excès.
39. Faites des excès en tout.
40. Prenez un bol de soupe au poulet.
41. Faites ce que vous dites.
42. Regardez avant de sauter.
43. Entretenez vos amitiés.
- 44. Réduisez la quantité de cholestérol dans votre alimentation.**
45. Couchez-vous tôt, levez-vous tôt.
46. Chassez vos idées noires.
47. Essayez de nouvelles choses.
48. Baignez-vous nu.
49. Écrivez à un ami.
50. Jouez au tennis.