

# DES BOOMERS EN PLEINE SANTÉ



LE GUIDE DES BABY-BOOMERS POUR VIVRE UNE VIE  
LONGUE, PROSPÈRE ET SAINTE

Droits d'auteur © FatLostShortcuts.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

#### CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ni n'offrent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite), qualité marchande ou adéquation à toute fin particulière. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables envers toute partie pour tous dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres dommages consécutifs découlant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel", et sans garantie. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité de tout site répertorié ou lié à ce programme. Tous les liens sont uniquement à titre d'information et ne sont pas garantis pour le contenu, l'exactitude ou toute autre fin implicite ou explicite.

## SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....   | 04 |
| Chapitre 1 : Il est temps de vous prendre en charge .....      | 05 |
| Chapitre 2 : Pouvez-vous éviter de vieillir ?.....             | 09 |
| Chapitre 3 : L'alimentation des Baby-boomers.....              | 13 |
| Chapitre 4 : Le régime d'exercice des Baby-boomers .....       | 18 |
| Chapitre 5 : Suppléments et hormones .....                     | 26 |
| Chapitre 6 : Le cerveau des Baby-boomers .....                 | 32 |
| Chapitre 7 : Les Baby-boomers et l'argent .....                | 35 |
| Chapitre 8 : Changements du mode de vie des Baby-boomers ..... | 39 |
| La liste des tâches des Baby-boomers.....                      | 43 |
| Conclusion .....   | 44 |

## INTRODUCTION

Êtes-vous un(e) Baby-boomers ? Si vous êtes né(e) entre 1946 et 1964, vous êtes considéré(e) comme Baby-boomer. Mais même si vous n'entrez pas dans cette fourchette, ce livre électronique est un outil dont vous devez tenir compte dès aujourd'hui.

Ceux qui approchent de l'âge mûr et de l'âge d'or doivent commencer à penser à leur avenir. Même s'il serait formidable d'être en mesure de simplement arrêter l'horloge, ce n'est pas possible. Ce qui est possible en revanche, c'est d'identifier les choses qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être et votre santé, et ainsi vous permettre de vivre une vie longue, saine et prospère.

Si vous n'avez pas pensé à votre avenir, il est maintenant temps de le faire. Il existe d'innombrables choses auxquelles vous devez penser mais nous les avons toutes réunies ici, afin de vous fournir les outils dont vous avez besoin pour réellement faire la différence.

Lisez ce livre électronique. Prenez le temps d'appliquer ces changements dans votre vie dès aujourd'hui. Et fixez un cap pour une longue vie pleine des richesses que le monde a à vous offrir. Et par-dessus tout, réjouissez-vous des nombreuses années de bonheur à venir.

## Chapitre 1 : Il est temps de vous prendre en charge

Le temps est fugace. Il ne dure simplement pas aussi longtemps que nous le souhaiterions. Même si vous avez l'impression qu'hier encore, vous élevez vos enfants, les années ont passé et ils élèvent maintenant leurs propres enfants. Mais, avant de laisser filer encore plus de temps, commencez à penser à votre avenir.

Bien que vous ne soyez pas en mesure de revenir en arrière et de modifier le temps, des changements dans votre alimentation, votre activité physique et votre santé mentale et financière vous permettront d'identifier les outils nécessaires pour exceller dans les années qui viennent. Une chose est sûre, vous pouvez marquer une différence dans la qualité du restant de vos jours si vous vous prenez en charge dès maintenant, sans perdre un instant de plus.

Pourquoi ne l'avez-vous pas fait auparavant ?

Même si vous vous reprochez de ne pas avoir économisé assez d'argent ou de ne pas avoir perdu ces 40 livres de trop lorsque vous étiez plus jeune, dites-vous que vous pouvez encore faire des progrès en prenant des mesures dès aujourd'hui. À bien des égards, vous serez en mesure de trouver la santé et le bien-être que vous auriez pu avoir.

Si vous êtes plus jeune, vous pouvez appliquer de nombreux changements dès à présent, qui auront d'importantes conséquences

sur votre vie future. Vous pouvez simplement appliquer ces changements dès à présent et vous parviendrez à surpasser vos objectifs en termes d'économies pour votre retraite, de prévention des maladies cardiaques ou même de la maladie d'Alzheimer.

Chaque jour au cours duquel vous appliquez des changements positifs est un jour supplémentaire qui vous offre la possibilité d'obtenir des bénéfices. Plus tôt vous démarrerez, plus vous obtiendrez de bénéfices.

Au fait, pourquoi devriez-vous faire des changements ?

L'une des choses les plus importantes et les plus difficiles à changer est votre esprit.

Pourquoi ne puis-je pas vivre comme je le souhaite aujourd'hui ?

Pourquoi ne puis-je pas consommer les aliments qui ont bon goût et continuer de vivre la vie que je vis actuellement ?

Que se passera-t-il si je continue un jour, un mois ou un an de plus ?

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais chacune de ces choses peuvent, et vous conduiront à une mort prématurée. Vivre un jour de plus en consommant des aliments mauvais pour la santé augmentera le risque de maladies cardiaques. Vivre un jour de plus sans dormir suffisamment, sans soulager votre stress et sans pratiquer l'activité physique dont vous avez besoin provoque des maladies et votre système immunitaire ne peut pas tenir le rythme.

Vivre un jour de plus comme vous le faites vous enlève plus de temps à la fin de votre vie. Est-ce vraiment ce que vous souhaitez ?

Cependant, il y a quand même de bonnes nouvelles. La plupart des dommages que vous avez causés dans votre corps peuvent être enrayés si vous les prenez à temps et que vous êtes vraiment décidé(e) à ce que cela se produise. Si vous prenez soin de votre mode de vie ne serait-ce que quelques minutes chaque jour, vous pouvez récupérer le temps que vous avez peut-être perdu. Ne pensez pas que c'est définitif car si vous parvenez à changer votre esprit, vous pouvez le récupérer.

Que dois-je changer ?

Vous n'avez pas besoin de vivre une vie super "saine" et oui, vous pouvez faire des erreurs, comme par exemple manger ce hamburger bourré de matières grasses et regarder des émissions de télé-réalité si cela vous fait plaisir. Mais l'objectif ultime est de savoir profiter de ces choses avec modération.

Il existe de nombreux aspects à prendre en compte concernant les choses à changer. En voici certains des plus importants.

1. Votre alimentation. Apporter les nutriments nécessaires à votre corps est d'une importance vitale pour vivre aussi longtemps que possible. Vous ne devez pas seulement introduire de bons aliments, mais vous devez également renoncer aux mauvais. Il est essentiel de donner à votre corps les outils dont il a besoin pour vivre plus longtemps.
2. Votre cerveau. La stimulation du cerveau doit être constante. Il est prévu que le nombre de cas d'Alzheimer augmente considérablement avec la génération des Baby-boomers, et il est réellement important de fournir les outils nécessaires à votre cerveau pour prévenir cette maladie, si possible.
3. Vos finances. Il est estimé que dans 5 ans, plus de la moitié des personnes partant à la retraite ne seront pas en mesure de se prendre financièrement en charge et feront appel à leur famille, à la sécurité sociale ou à la charité. Êtes-vous financièrement prêt(e) pour la retraite ?
4. Votre forme physique. Il est essentiel que votre corps soit en bonne forme physique. Cela signifie que les 2/3 de la population aux États-Unis qui sont en surpoids ou obèses doivent en prendre conscience. Entrer dans l'âge mur avec ce type de problème physique réduira sans aucun doute votre durée de vie.
5. Votre mode de vie. Avoir une vie sociale, être heureux/heureuse et moins stressé(e) sont tous des éléments essentiels à un mode de vie sain et heureux. Si vous n'intégrez pas ce type d'interactions dans votre vie, vous perdrez votre vivacité mentale et votre qualité de vie ne sera tout simplement pas ce qu'elle devrait être.

Chacune de ces cinq choses peut être changée de façon simple et significative pour vous aider à préparer les années qui viennent. En fait, peu importe où vous en êtes dans votre vie, le développement de votre propre avenir est quelque chose que vous avez la capacité de

changer. Cependant, cette capacité ne dure pas éternellement.

Vous offrir à vous-même l'occasion d'exceller est quelque chose que vous devez faire et vous devez commencer à mettre en œuvre ces changements dès maintenant. La bonne nouvelle, c'est que nous avons détaillé ces changements dans un guide simple qui transformera votre vie future.

Au cours des prochains chapitres de ce livre électronique, nous examinerons ces cinq éléments et vous fournirons des méthodes étape par étape pour changer votre vie et améliorer l'avenir.

Prenez le temps de lire l'intégralité de ces pages mais revenez ensuite en arrière et commencez à appliquer ces changements dans votre vie dès aujourd'hui, car c'est maintenant que ça compte. Si vous attendez, vous gâcherez votre avenir.

Commençons dès maintenant à vous construire une vie de qualité.



## Chapitre 2 : Pouvez-vous éviter de vieillir ? La vérité que vous devez connaître

Entrez dans n'importe quel grand magasin et vous trouverez des centaines de produits de beauté sur les étagères. Chacun de ces produits a quelque chose en plus, quelque chose d'unique à offrir. La plupart promettent d'estomper les signes de l'âge. Certains affirment être en mesure d'effacer les années et de vous enlever 10 ou même 20 ans. Mais, en vérité, il n'existe aucun moyen d'éviter le vieillissement, n'est-ce pas ?

Analysons quelques chiffres.

Vers la fin des années 1800 et au début des années 1900, l'espérance de vie moyenne aux Etats-Unis était de seulement 42 ans ! De nos jours, ce nombre a presque doublé et l'exploit n'est pas des moindres. Le fait est que les gens vivent plus longtemps grâce aux bienfaits de la médecine moderne et de la technologie.

Aux Etats-Unis seulement, il existe actuellement plus de 70.000 personnes âgées de plus de 100 ans ! Ce chiffre est exceptionnel.

En observant vos parents vieillir, vous pensez probablement aux choses que vous auriez faites différemment, pour ne pas prendre le même chemin qu'eux.

Vous souhaitez peut-être être plus actif/active afin de retarder l'apparition de l'arthrite. Vous souhaitez peut-être effectuer des tests de dépistage de cancers, maladies cardiaques et autres plus tôt qu'ils ne l'ont fait. La bonne nouvelle, c'est que vous êtes en mesure d'observer ces éventuels problèmes et par conséquent d'agir pour prolonger votre durée de vie.

Nous aimons penser que cela est possible en paraissant plus jeunes. Voilà pourquoi tous ces produits sont sur le marché. S'il ne s'agissait pas d'une industrie brassant plusieurs milliards de dollars, il n'y aurait pas tant de produits essayant d'obtenir leur part du gâteau. Mais dans quel type de produit anti-âge pouvez-vous investir afin d'améliorer votre qualité de vie ?

Et si on vous disait que cela n'a strictement rien à voir avec ces produits sur le

marché, mais uniquement avec les choses que vous êtes capable de changer dès aujourd'hui, dès maintenant ?

Voilà le thème de ce livre électronique. Mais, avant d'en arriver là, il est important que vous compreniez que vous ne devez pas seulement paraître plus jeune. Vous devez creuser plus profondément dans votre mode de vie et vous sentir plus jeune.

Grâce à la médecine et à la science modernes, nous avons une bien meilleure compréhension de la façon dont les choses qui nous entourent nous affectent. Nous savons que le cancer peut être causé par des toxines qui s'introduisent dans votre corps lorsque vous respirez et nous savons que certains types de maladies cardiaques sont causés par les aliments que nous consommons. Cependant, nous savons aussi que pratiquement tout ce qui se trouve sur terre nous affecte.

En utilisant ces connaissances pour chercher des moyens d'améliorer votre capacité à vieillir, vous êtes en mesure de réellement transformer votre vie, et de manière bien plus radicale que les crèmes anti-rides.

La recherche nous guide

Les recherches menées par des médecins qualifiés nous ont apporté ces réponses. Par exemple, certaines recherches sont à tel point spécialisées dans la lutte contre le vieillissement qu'elles ont mis au point un protocole qui vous guidera tout au long du processus. Jetez par exemple un œil à ces signes de l'âge.



Vers l'âge de 35 ans, la quantité d'hormones que votre corps produit a déjà fortement diminué. Le stress auquel vous êtes soumis(e), les aliments que vous

mangez et la qualité de l'air de la ville ont permis à de petites particules de s'introduire dans votre corps (au fait, celles-ci sont appelées radicaux libres !) Elles pénètrent dans vos cellules et peuvent provoquer un début de cancer. Même si vous vous sentez bien, le processus a déjà commencé.

À l'étape suivante, vers l'âge de 45 ans, la destruction s'est encore accentuée dans le corps, en particulier en ce qui concerne les cellules individuelles de votre organisme. Le taux d'hormones a

encore baissé et votre corps commence à montrer des signes de vieillissement. Votre peau, vos cheveux, et même vos niveaux d'énergie montrent des signes de l'âge.

À ce stade, si des niveaux élevés de radicaux libres s'introduisent toujours dans votre corps, ils peuvent conduire à l'apparition du cancer, si ce n'est pas déjà fait.

Pourtant, c'est encore pire lorsque vous dépassez cet âge. Tout fonctionne désormais contre vous. De nouveau, un taux d'hormones encore plus bas, et votre peau est plus sèche. Elle est considérablement plus fine étant donné que votre corps a cessé de produire suffisamment de collagène pour la maintenir. Vos articulations souffrent maintenant des premières douleurs de l'arthrite. Vos niveaux d'énergie ont considérablement diminué.

Si vous êtes victime des maladies cardiaques, du diabète ou de l'hypertension, vos organes ont commencé à défaillir. Bien sûr, les maladies cardiaques sont susceptibles de vous tuer.

Ce tableau semble certes bien sombre. Mais étant donné que les chercheurs possèdent une précieuse compréhension de votre corps, ils peuvent désormais vous aider à appliquer des changements qui amélioreront votre santé et vous aideront à vous libérer de la plupart de ces problèmes.

Ce qui compte, c'est de traiter le corps non dans son ensemble, mais comme les cellules individuelles qui le composent. En tenant compte du grand nombre de cellules et de leurs besoins, vous

pouvez fournir l'attention appropriée aux problèmes qui les affectent, améliorer votre santé et votre bien-être et finalement vous permettre de vivre une vie plus longue et plus saine.

Même si vous considérez peut-être qu'un régime et de l'exercice sont les meilleurs moyens de rester en bonne santé, il ne s'agit pas de la bonne voie à suivre. Vous devez créer un plan qui traite spécifiquement votre corps dans l'optique de concevoir un outil anti-âge.

Les prochains chapitres sont consacrés aux fondements de ce plan. La mise en pratique de ces mesures vous aidera, les Baby-boomers, à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Rappelez-vous que cette méthode a été mise au point par des chercheurs qui n'ont qu'un seul objectif, l'anti-âge. Vous pouvez donc être sûr(e) que ces choses vous aideront à améliorer votre vie actuelle et future, peu importe le nombre d'années qu'il vous reste à vivre.

## Chapitre 3 : L'alimentation des Baby-boomers

Voici un exercice pour vous.

Qu'avez-vous mangé ce matin ou aujourd'hui ? Avez-vous respecté une alimentation équilibrée riche en céréales complètes, protéines maigres, légumes et fruits ?

Ou, vous êtes-vous contenté(e) d'une tasse de café et peut-être d'un bagel tartiné de fromage à la crème ?

Vous êtes ce que vous mangez. Le « Standard American Diet » (ou régime alimentaire standard nord-américain) est un terme qui a été inventé pour décrire le régime alimentaire de restauration rapide riche en aliments gras et sucrés que suivent la plupart des Américains. Même si vous vivez à l'autre bout du monde, il est fort probable que votre régime alimentaire ne contienne pas tous aliments importants pour votre processus de vieillissement.

En fait, les aliments que vous consommez et qui font partie de ce type de régime alimentaire sont ceux qui jouent le plus grand rôle dans le processus de mort prématurée. En tant que Baby-boomers, vous avez encore de nombreuses années devant vous et votre régime alimentaire est un point de départ idéal pour appliquer des changements importants. Il suffit de regarder les effets que votre alimentation a sur vous ! Si vous avez un peu de surpoids au niveau

de l'abdomen, vous courrez le risque de souffrir d'une crise

cardiaque due à une maladie cardiaque. Il suffit juste de quelques kilos en trop.

Si votre alimentation est riche en sel, vous détruisez vos reins ainsi que d'autres organes de votre corps.

Si vous mangez des aliments gras, vous tuez votre cœur en l'étouffant sous des couches de cholestérol.

Quel régime alimentaire dois-je suivre?

Si tout cela vous effraie, et cela devrait, vous envisagez peut-être un régime. Oui, un régime semble être une bonne idée, mais le problème est qu'il est impossible de suivre un régime toute votre vie. Il est probable que vous ne le suiviez pas longtemps et que ses bienfaits ne se fassent pas ressentir. Ce n'est pas ce que vous souhaitez.

Les régimes qui vont d'un extrême à l'autre sont omniprésents. Ceux qui suivent un régime riche en protéines exposent tout de même leur cœur à des risques en raison de l'augmentation du cholestérol. Ceux qui suivent un régime alimentaire faible en graisses font le contraire. Ils ne fournissent pas assez de protéines au corps pour construire de la masse musculaire, qui contribue à brûler les graisses plus rapidement.

Les régimes sont si extrêmes qu'ils ne fonctionnent généralement pas pour les personnes qui se heurtent à ces problèmes.

Cependant, il n'est pas nécessaire de faire face à ces problèmes pour obtenir les bienfaits dont vous avez besoin. En fait, le plus basique des régimes est l'un des meilleurs à suivre pour votre santé et votre bien-être.

Initiez-vous à l'alimentation parfaite des Baby-boomers

Au lieu d'envisager ce programme comme un régime, considérez-le comme une meilleure façon de manger. Il ne s'agit pas de quelque chose que vous arrêterez ou que vous laisserez tomber. C'est un véritable mode de vie et même si il vous faudra renoncer à certaines choses, il s'agit tout de même de l'un des régimes les plus faciles à suivre.

En fait, si vous décidez de manger quelque chose qui vous est déconseillé mais que vous recommencez immédiatement à manger correctement, tout ira bien. Vous devez juste contrôler la quantité de mauvais aliments que vous consommez et faire en sorte de consommer des bons aliments plus fréquemment que tous les autres.

Voici ce que vous devez faire. Divisez les aliments que vous consommez en diagramme de type camembert (circulaire). 50 pour cent de ce que vous mangez

doit correspondre à de bons glucides. 25 pour cent des aliments que vous mangez doivent correspondre à des protéines maigres. Les 25 pour cent restants doivent correspondre aux matières grasses.

Cette façon de manger est agréable et facile à suivre. Voici quelques

points plus spécifiques que vous devez instaurer dans votre régime alimentaire.

1. La plupart des glucides que vous ingérez doivent provenir des fruits et légumes
2. Les protéines que vous consommez doivent être issues des haricots, du tofu et autres types de sources végétales. Environ 1/3 des protéines que vous ingérez doivent être d'origine animale et maigres.
3. En ce qui concerne les matières grasses, il convient d'avoir recours à des sources de graisses saines comme l'huile d'olive et les noix au lieu des graisses animales. Cherchez les graisses poly et mono-saturées pour cette section.

C'est tout. Vous choisissez les aliments et du moment qu'ils s'adaptent à ce régime alimentaire, vous savez que vous contribuez à créer une alimentation saine et anti-âge qui vous conduira à la santé et au bien-être.

La fréquence des repas est importante

Il convient de mentionner qu'il faut éviter les longs repas lourds et privilégier quatre, cinq ou même six petits repas par jour.

L'une des choses les plus importantes que vous devez "vous enlever de la tête" en ce qui concerne



l'alimentation dans votre vie est que la nourriture comme centre d'attention. Vous devez déconnecter le sentiment d'avoir besoin de nourriture afin de vous sentir à

l'aise et détendu(e). Cet apprentissage sera essentiel car vous devrez oublier l'idée des gros repas.

Si vous avez du mal à prendre quatre à six repas par jour, essayez d'ajouter des fruits entre les repas afin de contribuer à stabiliser votre taux glycémique pour vous sentir mieux.

### Éliminer le sucre

L'une des principales méthodes pour améliorer votre vie future est d'examiner les aliments sucrés. Le sucre raffiné doit être évité à tout prix. Pourquoi le sucre est-il si mauvais pour vous? Lorsque vous consommez du sucre, vous augmentez la production d'une substance appelée cortisol par le corps. Cette hormone accélère le processus de vieillissement et peut vous faire vieillir plus vite.

Pour éliminer les aliments malsains de votre corps, vous devez commencer par les produits sucrés. Il convient d'éviter les aliments malsains. Vous devez également renoncer aux sodas que vous buvez car ils apportent trop de sucre raffiné à votre régime alimentaire, ce qui doit tout simplement être évité.

Si vous avez envie de sucré, optez pour des fruits sains et complets. Les aliments faibles en sucre sont meilleurs pour votre santé, mais les aliments sans sucre le sont encore plus.

### Votre poids idéal en tant que Baby-boomer

L'une des principales différences entre le régime alimentaire pour Baby-boomers et les autres programmes de régime et de perte de poids est qu'avec le régime alimentaire pour Baby-boomers, vous devez instaurer un régime qui vous permet de perdre du poids. Vous devez essayer de peser cinq à dix pour cent de moins que votre poids idéal. Cela ne signifie pas que vous devez mourir de faim, mais la perte de ces kilos supplémentaires vous apportera de nombreux bienfaits.

Voici une méthode pour déterminer votre poids objectif qui peut vous servir de guide.



Femmes: Le poids que vous devez essayer d'atteindre est de 100 livres pour les cinq premiers pieds de votre taille. Ensuite, ajoutez cinq livres pour chaque pouce supplémentaire de votre taille.

Men: Le poids que devez essayer d'atteindre est de 106 livres pour les cinq premiers pieds de votre taille, puis six livres supplémentaires pour chaque pouce après ce point de votre taille.

Vous craignez de ne pas pouvoir suivre ce type de régime ? Vous pensez qu'il est trop restrictif pour vous ? Rappelez-vous que même si vous devez suivre ce mode de vie, cela ne signifie pas qu'il doit être suivi au pied de la lettre et sans failles.

Si c'est votre anniversaire, vous voudrez certainement manger un morceau de gâteau. Un petit morceau de gâteau ne vous fera pas de mal du moment que revenez à votre alimentation saine pour Baby-boomers par la suite. Si vous êtes gourmand(e), assouvissez vos envies de sucré avec un fruit plutôt qu'une confiserie.

Comme nous l'avons mentionné, aucun aspect de votre vie n'est plus important que l'amélioration de votre condition physique. Comme vous le verrez dans le prochain chapitre, il est également important d'adopter un régime d'exercice sain. Couplé avec un régime alimentaire sain, il optimisera votre santé et votre bien-être pour les années à venir.

Il est essentiel que vous adoptiez ces mesures alimentaires pour que votre corps n'absorbe pas de mauvais éléments. Vous verrez qu'en vous adaptant à ce type de régime alimentaire, vous commencerez à vous sentir bien très rapidement.

## Chapitre 4 : Le régime d'exercice des Baby-boomers

Tout le monde déteste le mot exercice, mais il s'agit d'un élément d'une importance vitale pour la santé et le bien-être. Avec un nombre croissant de personnes qui luttent pour améliorer leur santé, des salles de sport ouvrent un peu partout. En plus de cela, vous trouverez d'innombrables occasions de faire des exercices simples chez vous.

Mais en ce qui concerne la santé et le bien-être des Baby-boomers, cela va beaucoup plus loin. En fait, il est essentiel que vous mettiez en place un programme d'exercice global qui intègre plusieurs types clés d'exercices et de mouvements.

Pourquoi l'exercice est-il si important ?

Depuis notre plus jeune âge, on nous a encouragés à aller jouer dehors. De nos jours, les enfants qui ne le font pas ne sont pas en bonne santé et souvent en surpoids. De nombreux d'entre eux se heurtent à des problèmes d'apprentissage et de déficit d'attention. Une grande partie de ces problèmes provient du fait qu'ils ne vont pas jouer dehors.

En tant que Baby-boomers, il est important que vous vous rendiez compte que l'exercice peut beaucoup vous apporter en termes de santé et bien-être. Lorsqu'il est effectué correctement, l'exercice pourra même vous aider à paraître et vous sentir plus jeune.

Et oui, il pourrait bien s'agir de l'outil anti-âge du siècle car il peut être très puissant lorsqu'il est réalisé correctement.

Avez-vous déjà fait de l'exercice régulièrement ? Si vous avez déjà effectué des séances régulières d'entraînement en salle de sport, vous savez que l'exercice vous permet de vous sentir bien et vous rend plus sain.

- Vous êtes plus résistant(e) et vous pouvez faire plus de choses pendant plus longtemps.
- Vos muscles sont maigres et en forme, ce qui réduit le risqué de

blessures ou douleurs.

- Votre corps fonctionne à des niveaux optimaux, ce qui contribue au bon fonctionnement de votre système immunitaire.
- Votre cœur fonctionne aux mieux de ses capacités et devient plus résistant à chaque séance d'exercice.
- Il est probable que votre poids soit correct, ce qui réduit le risque d'attaques cardiaques.

L'exercice peut réellement faire une différence dans l'organisme, et ce de multiples façons. Les Baby-boomers ne peuvent pas l'ignorer s'ils souhaitent améliorer leur santé et bien-être dans leur globalité.

Que devez-vous faire pour profiter de tous les bienfaits de l'exercice ?

Le régime d'exercice que vous devez instaurer dans votre vie dans le cadre de votre programme régulier se divise en trois parties clés. Il ne s'agit pas d'un programme à réaliser sur une certaine période de temps mais pendant toute votre vie, du moment que votre médecin l'approuve.

En intégrant ces éléments clés dans votre vie, vous vous construirez un corps plus sain qui vivra une vie plus longue et en meilleure santé.

Les trois choses à prendre en considération comprennent :

- Votre cœur : vous avez besoin d'exercice cardiovasculaire centré sur l'amélioration de votre fonction cardiaque.
- Vos muscles : des exercices de musculation sont nécessaires. Vous devez améliorer la fonction de vos muscles.
- Vos articulations : les exercices de souplesse augmentent l'amplitude des mouvements et préviennent l'apparition de problèmes comme l'arthrite.

Si vous ne pensez pas qu'il est important de tenir compte de ces éléments, prenez connaissance de ces faits sidérants :

Vers 60 ans, vous avez perdu environ la moitié de la force que vous aviez. Vous risquez également de vous casser un os si vous tombez car vos os sont

beaucoup plus fragiles. En outre, vos poumons ne sont plus capables de pomper tout l'air qu'ils pompaient par le passé.

Cependant, si vous prenez le temps d'instaurer un régime d'exercice comme celui que nous vous recommandons, vous pouvez éliminer ces risques et considérablement améliorer votre santé et votre bien-être.

Comment le mettre en pratique

Vous devez tout d'abord consulter votre médecin avant de mettre en pratique n'importe quel régime d'exercice, afin de confirmer que votre corps est suffisamment en bonne santé pour s'adonner à ce type d'activité physique. Ne vous inquiétez pas, vous ne risquez pas de vous blesser si vous respectez cette première étape.

Une fois que vous aurez obtenu l'approbation de votre médecin, vous pouvez commencer à chercher des solutions répondant à vos besoins d'exercice, en débutant par votre cœur.

Améliorer votre fonction cardiaque

Pour y parvenir, vous devez envisager des exercices d'aérobique. Si vous suivez un programme d'exercices d'aérobique, vous améliorerez considérablement votre cœur. Au cours de ces sessions d'entraînements, vous repoussez les limites de votre cœur et vous l'aidez à se consolider. Les exercices d'aérobique améliorent votre fonction cardiaque.

Quelle est la bonne fréquence et intensité des exercices d'aérobique ? Pour la plupart des gens, un exercice d'aérobique au moins trois fois par semaine pendant au moins 20 minutes par jour est nécessaire. Cela correspond à seulement une heure de votre temps, et vous constaterez déjà des améliorations.

Mais pour que ces améliorations se produisent, vous devez prêter attention à ce que vous faites. Afin de constater des bénéfices, votre cœur doit pomper à un rythme adéquat. Pour le mesurer, vous devez augmenter l'intensité de

l'exercice à un niveau maximum équivalent à 65% de votre rythme cardiaque maximum.

Pour déterminer cela, commencez à 220 et soustrayez votre âge. Multipliez ensuite ce chiffre par .65 (vous pouvez aller jusqu'à .75 si vous êtes en bonne forme physique.) Votre rythme cardiaque devra atteindre ce niveau pendant au moins 20 minutes, trois fois par semaine.

Cherchez des méthodes de mesure de votre rythme cardiaque sur Internet, ou consultez votre médecin au sujet de votre rythme cardiaque maximum recommandé. Lorsque vous atteignez ce niveau, vous devez avoir des difficultés à parler mais sans vous sentir épuisé(e).

## Musculation

Les exercices d'aérobique sont certes très importants, mais c'est également le cas des exercices de musculation. Ne vous inquiétez pas, il n'est pas nécessaire de vous entraîner jusqu'à obtenir des muscles saillants, mais il est fondamental d'incorporer des exercices de construction de masse musculaire à votre régime d'exercice.

La musculation consiste à utiliser des poids et mouvements qui augmenteront le volume et la fonction des muscles dans le corps. Même si certaines personnes associent uniquement la musculation à l'entraînement aux poids, ces deux concepts sont complètement différents. Il n'est pas nécessaire de sur développer vos groupes

musculaires mais vous devez les entraîner pour qu'ils soient en meilleure santé.

L'augmentation de votre masse musculaire est importante pour de nombreuses raisons. L'élément clé sera de vous aider à maintenir un poids sain. Voyez-vous, la masse musculaire maigre, soit le type de muscle que vous développez grâce à la musculation, est plus efficace pour brûler la graisse stockée. Elle permet également de brûler les calories plus rapidement. La combinaison de ces deux phénomènes signifie que la masse musculaire maigre peut vous aider à vous débarrasser des réserves de graisse de votre organisme.

En termes techniques, lorsque vous développez de la masse musculaire supplémentaire, le métabolisme de vos muscles devient plus actif que celui de la graisse stockée dans votre organisme.

En augmentant votre masse musculaire, vous augmentez votre métabolisme par la même occasion. Cela signifie que votre corps reste mince et svelte, soit les conditions idéales pour un cœur et des organes en bonne santé.

Mais qu'en est-il si vous n'avez pas de poids à perdre ? Même si vous atteignez votre poids idéal ou que vous y êtes déjà, il est tout de même important de tenir compte de ces aspects pour d'autres raisons de santé.

La masse musculaire maigre est importante pour une santé optimale. Tous les composants de votre organisme, en particulier vos muscles, sont sveltes et peuvent pomper le sang plus facilement. En outre, ils seront moins exposés aux blessures ou aux maladies dans le futur.

Si vous maintenez vos groupes musculaires en bonne santé pendant longtemps, le reste de votre organisme suivra.

Si vous adoptez un mode de vie sédentaire dû à des blessures ou un manque d'énergie (un autre problème auquel la musculation peut remédier), vous souffrirez probablement des nombreux problèmes de santé qui en découlent.

De plus, la musculation contribue également à la résistance du cœur. Avec des exercices appropriés, vous pouvez augmenter la capacité de pompage du cœur.

L'intensité et la fréquence des exercices de musculation dépendent de vos besoins en termes de perte de poids et de l'état actuel de vos muscles. L'un des meilleures choses à faire pour vous adonner à la musculation et à l'aérobique est de vous inscrire en salle de sport ou de vous rendre au centre de loisirs de votre quartier sur une base hebdomadaire.

De nouveau, comme dans le cas des exercices d'aérobique, une fréquence de trois fois par semaine est idéale pour obtenir des bienfaits en termes de poids et d'entraînement des muscles.

Il est absolument fondamental de maintenir chacune de ces fonctions du corps en bonne santé. Cependant, même avec des exercices d'aérobique et de musculation, vous devrez vous attaquer à d'autres activités pour compléter l'intégralité du programme d'exercice.

### Exercices de souplesse

Que vous le croyiez ou non, il suffit simplement de vous étirer. Les étirements sont un autre élément clé pour améliorer votre santé et votre bien-être. L'une des raisons principales de la mise en pratique des exercices de souplesse est de conserver des articulations en bonne santé.

Saviez-vous que l'arthrite peut se déclarer n'importe quand après 25 ans (et même parfois plus jeune) ?

L'arthrite dont vous souffrez actuellement va s'aggraver et étant donné qu'il s'agit d'une maladie dégénérative, elle risque de déformer et d'inhabiliter vos articulations. Mais grâce aux exercices de souplesse, vous pouvez prévenir ces problèmes.

Les exercices de souplesse vous aident à effectuer des mouvements corrects. En vous étirant, vous aidez vos muscles à s'étirer, ce qui prévient les lésions potentielles. Vos muscles deviennent agiles et souples. Vous pouvez bouger comme lorsque vous aviez la vingtaine, et faire toutes les choses dont vous avez envie ou que vous devez faire. En augmentant la capacité de mouvement de votre corps dans toutes les directions, vous vous sentez plus jeune et l'âge de votre corps s'améliore par la même occasion.

Étirer et tonifier vos articulations est une partie importante de l'amélioration de votre santé globale. Grâce à ce type d'exercices, vos articulations fonctionneront de façon optimale et le risque de froissement, d'élongation et de claquage sera considérablement réduit.

L'une des principales plaintes des Baby-boomers actuels concerne le mal de dos. Peu importe ce que vous avez fait à votre dos ou la cause que vous considérez responsable de vos douleurs, le mal de dos est un problème très

commun qui a tendance à se développer avec l'âge.

Mais lorsque vous ajoutez des exercices de souplesse à votre programme d'exercices, vous améliorez considérablement la qualité de ces muscles et augmentez la capacité de mouvement et la souplesse de votre colonne vertébrale. Vous réduisez la douleur potentielle et évitez de futures lésions du dos et des hanches, un autre emplacement souvent douloureux chez les Baby-boomers actuels.

Un régime d'exercices de souplesse doit comprendre trois séances de 20 minutes chacune d'exercice par semaine. Si vous souhaitez constater des progrès rapide, essayez de vous étirez chaque matin et chaque soir. Quelques minutes sont suffisantes pour améliorer le tonus et la souplesse du corps, et c'est un excellent moyen de commencer et de terminer la journée !

Synthèse des exercices

Vous avez l'impression que c'est trop ? Pas forcément.

En réalité, vous avez juste besoin d'une heure trois fois par semaine. Ou vous pouvez diviser ces séances d'entraînement pour un emploi du temps plus flexible. Vous avez besoin de :

- 20 minutes d'exercices d'aérobique pour la santé du cœur, trois fois par semaines.
- 20 minutes de musculation pour l'amélioration des muscles, trois fois par semaine.
- 20 minutes d'exercices de souplesse pour l'amélioration des articulations et des mouvements, trois fois par semaine.

Une excellente façon de profiter de ces bienfaits est d'investir dans un abonnement en salle de sport. Pour vous aider à commencer, entraînez-vous avec un entraîneur personnel en lui indiquant vos objectifs. Au bout d'environ un mois, vous serez capable de vous entraîner sans son aide, mais ne faiblissez pas ou vous devrez tout recommencer.

En ce qui concerne les exercices de souplesse, vous pouvez envisager des cours



de yoga ou un autre type d'exercices de mouvement faciles. Vous pouvez tout à fait apprendre à les mettre en pratique vous-même si vous le souhaitez.

En faisant toutes ces choses, vous transformerez votre vie de multiples façons. Pensez aux personnes de plus de 60 ans que vous connaissez. Lorsque vous rencontrez John et lui serrez la main, sentez-vous comme il est faible et fragile ? Sentez-vous ses os ? Vous rendez-vous compte que cet homme autrefois fort et costaud est maintenant fragile et très faible ? Vous avez peut-être même l'impression de pouvoir lui rompre les os de la main si vous serrez trop fort.

Souhaitez-vous avoir ce type de poignée de main ? Ou souhaitez-vous pouvoir fermement serrer la main de quelqu'un et ressentir votre force ?

En adoptant un régime d'exercice comme celui-ci, vous pouvez obtenir ces bénéfices et bien d'autres.

De plus, l'exercice peut également vous aider à améliorer votre âge. Les exercices d'aérobique et de souplesse contribuent à stimuler la production d'hormone de croissance de votre organisme. Cette hormone est un ingrédient majeur pour améliorer la santé de vos cellules individuelles. Souvenez-vous qu'il est important d'améliorer chacune de vos cellules pour conserver une bonne santé pendant longtemps.

Par conséquent, lorsque votre corps produit plus d'hormone de croissance, il peut enrayer le processus de vieillissement qui a déjà affecté votre corps. Ce phénomène s'explique par la capacité de l'hormone de croissance à régénérer la santé et la jeunesse de chacune de vos cellules.

Ces informations doivent vous permettre de vous rendre compte que grâce à l'exercice, vous pouvez améliorer la plupart, si ce n'est la totalité, des dégâts que vous avez causés à votre corps au fil des ans. Vous pouvez régénérer votre jeunesse jusqu'à un certain point puis la maintenir au cours des années à venir.

L'activité physique doit tout simplement faire partie de votre vie. Les Baby-boomers ont besoin de ce type de mouvements pour obtenir des bienfaits qui se feront également ressentir plus tard.

## Chapitre 5 : Suppléments et hormones

En plus du régime alimentaire et des exercices pour Baby-boomers, il convient également de tenir compte des suppléments et des hormones de votre organisme, deux éléments critiques pour préserver la santé et la longévité du corps.

Vous vous demandez peut-être pourquoi vous avez besoin d'ajouter des suppléments à votre alimentation étant donné que vous venez juste d'entreprendre un régime alimentaire équilibré comme expliqué précédemment. La raison de cette nécessité est vraiment regrettable pour la majorité des gens.

Même avec une alimentation équilibrée riche en nutriments et aliments sains, vous n'obtenez pas tous les nutriments dont vous avez besoin pour conserver une santé optimale. Cela est dû à plusieurs facteurs, y compris la façon dont les aliments que vous ingérez sont cultivés. Par exemple, la plupart des méthodes de cultures appauvrissent le sol en nutriments, et de nombreux de ces nutriments peuvent pourtant vous aider à prolonger votre longévité.

Des suppléments sont également nécessaires pour d'autres raisons. Voici des exemples pour vous expliquer pourquoi vous devez ajouter les nutriments adéquats à votre alimentation dès maintenant.

- Des pesticides et herbicides sont souvent employés pour repousser les insectes des aliments cultivés. Même si vous pensez qu'il s'agit d'une bonne chose, c'est une source de problèmes pour la production de nutriments dans la terre.
- La terre elle-même n'est souvent pas authentique ! Certaines des fermes les plus modernes utilisent des terres synthétiques qui permettent des saisons de culture plus rapides et plus longues et donnent également un meilleur aspect aux aliments.
- Avec la mutation génétique, les scientifiques ont conçu des fruits et légumes (pour ne pas mentionner pratiquement tous les autres aliments que vous mangez) génétiquement modifiés afin de produire le spécimen parfait à chaque fois. Les nutriments sont laissés de côté.

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses raisons expliquant le manque de nutriments des aliments que vous mangez, même si ces aliments sont nécessaires pour améliorer votre longévité et votre santé. Cependant, vous devez également savoir que même si vous consommez les aliments appropriés, de nombreux autres facteurs interviennent dans la façon dont votre corps les utilise. Le sucre, les matières grasses et les teneurs élevées en sodium peuvent causer la perte des véritables nutriments. Votre corps n'a pas la possibilité de les absorber.

Si votre corps n'obtient pas suffisamment de nutriments en termes de variété et de quantité, il défailira plus rapidement avec le déclenchement de maladies dégénératives. Certaines études ont même démontré que sans les nutriments nécessaires, vous pouvez mourir prématurément. Comme vous le savez, notre objectif est de vous aider à conserver une bonne santé pendant longtemps et les suppléments peuvent y contribuer.

Pourquoi avez-vous besoin de suppléments ?

Comme mentionné précédemment, il est important de vous assurer de manger équilibré, en suivant un régime alimentaire similaire au régime pour Baby-boomers que nous avons détaillé. Mais en plus de ce régime, il est également important d'ajouter les vitamines et les minéraux appropriés à votre alimentation.

Voici quelques éléments dont vous devez vous souvenir au sujet des suppléments à consommer.

Sélectionnez des suppléments qui conviennent à votre corps, en tenant compte de votre âge, sexe et état de santé actuel. Vous devez vous assurer que ces suppléments ralentiront le processus de vieillissement de votre corps.

Les antioxydants sont une partie fondamentale des suppléments que vous devez prendre. Optez pour des suppléments riches en antioxydants afin de contribuer à éliminer les radicaux libres de votre corps. Ceci vous aidera à prévenir les maladies comme les maladies cardiaques ou le cancer. En outre, les antioxydants aident vos organes à mieux fonctionner, et peuvent aider le corps à produire des hormones de croissance naturelles.

Les suppléments que vous sélectionnez doivent également vous fournir les nutriments nécessaires au fonctionnement optimal de vos organes, afin de vous parer contre les problèmes cardiaques et la maladie d'Alzheimer.

Les produits qui affectent positivement le moral sont également importants. Vous devez opter pour des produits qui vous aideront à soulager votre stress et à améliorer votre bien-être en général.

Les suppléments que vous prenez doivent également contribuer à un désir sexuel sain chez les hommes comme les femmes, non seulement afin d'assurer un fonctionnement optimal, mais également pour sécréter des hormones nécessaires à une bonne santé à long terme.

Cherchez des suppléments qui activent le rajeunissement cellulaire, c'est-à-dire des produits qui aident à restructurer et réparer les cellules de votre corps. Ce supplément doit être capable de stimuler le bien-être de chacune des cellules de votre corps.

Vos cheveux, vos ongles et votre peau doivent également bénéficier des suppléments que vous prenez. Vous devez utiliser un produit qui vous aide à avoir des cellules cutanées en pleine santé et des ongles et cheveux sains d'aspect jeune.

Vous devez également chercher des suppléments qui sont libérés progressivement, afin qu'ils pénètrent lentement dans le corps et soient mieux absorbés. D'autres produits solubles dans l'eau sont simplement éliminés.

Enfin, prenez le temps d'examiner les ingrédients du supplément. Vous devez opter pour des suppléments dont la composition est aussi naturelle que possible. Vérifiez s'ils sont approuvés par la Food and Drug Administration, même si cette information n'est pas toujours disponible.

Prenez le temps nécessaire pour comparer les produits sur le marché. Au lieu d'essayer de trouver de nombreux suppléments qui offrent chacun un bénéfice unique, cherchez des suppléments qui en proposent plusieurs à la fois. Vous pouvez établir une liste de vos besoins et vous rendre chez votre nutritionniste

local ou en magasin de diététique (bien sûr, vous pouvez également les acheter en ligne !). Demandez de l'aide pour trouver le supplément idéal qui vous aidera à lutter contre le vieillissement et à profiter d'une santé optimale.

Enfin, lorsque vous commencez à vous demander : "Pourquoi je fais ça exactement ?", prenez en considération les informations suivantes.

Avec un régime alimentaire américain standard, vous auriez besoin de consommer 5000 calories afin d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin pour une santé optimale, et certains manqueraient encore ! Étant donné que le nombre de calories recommandé est de seulement 2000 (maximum), vous comprendrez qu'une telle pratique serait contre-productive. Par conséquent, les suppléments sont un must !

Vous devez identifier une combinaison de produits sains, c'est-à-dire des vitamines et minéraux mais également des produits à base de plantes. Vous verrez que plus le produit est naturel, plus il apportera de bienfaits à votre santé et bien-être en général.

### Soupe d'hormones

Les hormones produites par votre corps sont très importantes pour votre bien-être. En tant que Baby-boomer, il est très probable que vous fassiez déjà face à une diminution de l'hormone la plus importante de votre organisme : l'hormone de croissance.

L'hormone de croissance est fondamentale pour de nombreuses raisons. Premièrement, elle aide votre corps à grandir et se développer. Mais elle contribue également au rajeunissement et à la réparation cellulaire. À bien des égards, le déficit de cette hormone de croissance est responsable du déclin de votre corps au fil des ans. Pour faire court, c'est ce qui vous donne un aspect plus âgé.

Si vous pouviez augmenter la quantité d'hormones de croissance dans votre corps, vous pourriez potentiellement ralentir le processus de vieillissement. En effet, les personnes qui ont vécu des vies difficiles mais parviennent tout de même à atteindre l'âge de 100 ans en sont des preuves vivantes.

Voyez-vous, l'hormone de croissance, si importante pour notre longévité, commence à s'amenuiser à l'âge de seulement 25 ans ! Chaque décennie de votre vie, elle continuera à baisser de 10 à 15 pour cent, en vous laissant pratiquement sans rien. Mais les personnes qui atteignent l'âge de 100 ans font souvent partie des rares personnes qui possèdent un gène permettant à l'hormone de croissance de fonctionner de manière optimale dans leur organisme bien plus longtemps que chez la plupart de gens.

Cependant, ce n'est pas parce que vous n'avez pas la capacité d'altérer vos gènes que vous ne pouvez pas stimuler la production d'hormone de croissance dans votre corps. Non, nous ne faisons pas allusion à la supplémentation artificielle ou à une injection. Il existe des méthodes naturelles sans effets secondaires.

Si vous avez déjà essayé une méthode artificielle de supplémentation pour produire cette hormone, vous avez dû l'obtenir par l'intermédiaire de votre médecin. En outre, ce type de méthode n'est pas sans danger et peut provoquer de graves effets secondaires, voire même la mort. Par conséquent, il ne s'agit pas du meilleur moyen d'obtenir l'hormone de croissance nécessaire à la longévité.

D'autre part, vous pouvez encourager vos propres glandes à continuer de la produire. En stimulant l'hypophyse, vous pouvez lui permettre de recommencer à produire la quantité d'hormone de croissance nécessaire. Le type de produits à utiliser pour que cela se produise s'appelle sécrétagogues. Il s'agit de produits naturels, ce qui signifie qu'ils sont habituellement sûrs, avec peu ou pas d'effets secondaires.

La prise de ces suppléments vous apportera d'incroyables bienfaits. Vous constaterez d'abord des améliorations au niveau de votre peau et de vos cheveux. Il est même possible que votre désir sexuel se réveille. L'augmentation des excréctions d'autres hormones comme la DHA, la progestérone et la testostérone dans votre organisme contribue à améliorer la santé et le bien-être de nombreux aspects de votre vie.

Étant donné que votre corps a besoin d'hormones pour que votre organisme

fonctionne, leur sécrétion en quantités équilibrées peut se révéler précieuse pour le reste de votre organisme. Par exemple, l'augmentation des hormones adéquates après la ménopause peut retarder ou même éviter l'ostéoporose, les maladies cardiaques, les cancers et autres problèmes de santé potentiels.

Comme vous pouvez le constater, vous pouvez trouver les bienfaits que vous recherchez en termes de santé et bien-être. Vous pouvez acheter ces produits en magasin de diététique ou sur Internet. Quoi que vous fassiez, n'oubliez pas de les inclure dans votre régime alimentaire et d'exercice.

Vous vous êtes probablement rendu(e) compte que le besoin de suppléments et de stimulation hormonale est essentiel pour conserver une bonne santé le plus longtemps possible.

Vous entendrez sans doute que les choses que vous faites influent directement sur le processus de vieillissement et la longévité. Mais certains facteurs échappent à votre contrôle, à l'instar de l'hormone de croissance et des carences en nutriments nécessaires à l'organisme des aliments que vous consommez.

Cependant, vous pouvez y remédier en ajoutant tout simplement des suppléments à votre régime alimentaire. Vous verrez aussi qu'il est facile de résoudre ces problèmes une fois que vous disposerez des produits adaptés.

Bien sûr, les suppléments peuvent apparaître comme une contrainte lorsque vous devez les prendre au quotidien. Mais l'ajout d'un comprimé par jour, pour ainsi dire, peut vraiment aider vos organes à mieux fonctionner, ralentir le vieillissement de votre peau et vous apporter les nutriments dont vous avez besoin pour vivre une vie longue et heureuse. C'est certainement ce que vous souhaitez !

## Chapitre 6 : Le cerveau des Baby-boomers

Votre cerveau est l'un des éléments les plus importants à prendre en compte dans tout régime de santé. Pour les Baby-boomers, il est encore plus essentiel de prendre soin de votre cerveau.

De nos jours, le nombre de patients atteints de la maladie d'Alzheimer augmente de façon alarmante. Il existe de nombreuses situations où les personnes sont forcées de réaliser que les années passent et perdent la notion du temps.

Il ne fait aucun doute qu'avec le temps, le fonctionnement de votre cerveau va diminuer. Vous perdrez certaines fonctions au fil des ans. Mais ce qui doit vous préoccuper, c'est le moment où cela se produira.

Les bons outils et une planification vous permettront de retarder ces diminutions de manière significative. Dans certains cas, il est même possible de minimiser l'étendue des dégâts. La bonne nouvelle, c'est que les choses que vous pouvez faire pour stimuler votre cerveau et lui permettre de continuer à fonctionner correctement sont très faciles à mettre en place, et peuvent même se révéler plaisantes.

Il existe de nombreuses choses que vous pouvez faire, et chacune apporte ses propres bienfaits. En voici quelques-unes.

### Apprendre

L'apprentissage est l'une des meilleures choses que vous pouvez offrir à votre cerveau. En vieillissant, de nombreuses personnes cessent d'entreprendre de nouvelles activités ou de découvrir de nouveaux horizons, ce qui contribue à la détérioration du cerveau. En ne l'utilisant pas assez, en particulier pour apprendre de nouvelles choses, vous ne le sollicitez pas autant que vous ne le devriez.

Lorsque vous faites fonctionner votre cerveau, vous l'encouragez à rester actif. En revanche, si vous ne le faites pas, vous perdez les fonctions nécessaires dont vous avez besoin.

Vous pouvez par exemple suivre des cours, apprendre à faire quelque chose que



vous aimez, par exemple un nouveau hobby, ou même étudier l'histoire. Vous pouvez suivre des cours au collège communautaire ou lancer un groupe de discussion sur les livres que vous lisez. Apprenez à jouer d'un nouvel instrument ou à cuisiner comme un professionnel.

#### Rester actif socialement

Un autre élément nécessaire pour conserver un cerveau en bonne santé est de rester actif sur le plan social. Le fait de s'engager auprès des autres et de faire partie d'un groupe aide votre cerveau à fonctionner bien au-delà de son activité habituelle.



Si vous vivez seul(e), que vous ne parlez à personne et que vous faites la même chose chaque jour, il est peu probable que votre

cerveau soit stimulé. Cependant, en encourageant votre cerveau grâce au développement de relations, à la stimulation des autres et au fait d'être entouré(e), vous pouvez l'aider à rester actif.

De plus, la plupart des gens apprécient d'être en bonne compagnie, ce qui peut se révéler extrêmement bénéfique pour le cerveau. Faire les choses que vous aimez améliore votre bien-être en général.

#### Rester actif physiquement

Nous avons beaucoup évoqué le besoin d'activité physique, mais ceci est également important pour votre cerveau comme pour le reste du corps. L'exercice physique stimule la circulation dans l'organisme, et notamment la circulation du sang vers le cerveau. Si votre corps est physiquement actif, votre cerveau sera plus susceptible d'être physiquement actif également.

La mise en pratique des exercices inclus dans cet ouvrage aidera les Baby-

boomers au niveau du corps et de l'esprit.

### Nourrir le cerveau

Les nutriments nécessaires à votre santé et bien-être sont également essentiels pour votre cerveau. Il est fondamental que votre corps obtienne les quantités appropriées de nutriments nécessaires à la stimulation du cerveau et à une bonne santé. À cet effet, l'un des

éléments les plus importants se trouve dans les acides gras Omega 3. Le poisson contient de grandes quantités d'acides gras Omega 3, mais il est également possible de prendre des suppléments.

Ces nutriments sont essentiels à la santé de votre cerveau. Lorsque vous identifiez les suppléments nécessaires à votre corps de Baby-boomer, vous devez également inclure des suppléments pour votre cerveau de Baby-boomer.

Conserver un cerveau actif est vital pour votre bien-être général. Si vous n'en tenez pas compte, votre cerveau sera plus exposé aux maladies et ne fonctionnera pas de façon optimale. Cependant, comme vous avez pu le constater, il s'agit de l'une des parties du mode de vie Baby-boomer les plus efficaces et faciles à mettre en place et à changer, pour le mieux bien sûr !

## Chapitre 7 : Les Baby-boomers et l'argent

L'une des principales préoccupations des Baby-boomers concerne l'aspect financier de la vie. Le fait d'inclure l'aspect financier dans ce livre électronique vous semblera peut-être étrange, mais les Baby-boomers doivent tenir compte des obstacles financiers auxquels ils commencent à faire face.

De nombreux Baby-boomers ressentent déjà la crise financière en observant les difficultés qu'ont leurs parents à payer les factures. Certains voient leurs parents forcés d'hypothéquer leur maison afin de pouvoir affronter les dépenses quotidiennes. Pire encore, s'ils ont besoin de soins de santé à long terme ou de soins palliatifs, ils ne sont pas certains de pouvoir les financer.

Et un problème se présente. La génération des Baby-boomers est celle qui a changé le monde avec son attitude insouciant. Nés pendant une période d'après-guerre relativement prospère, ils ne se sont pas souciés de devoir économiser car de nombreuses années leur ont été bénéfiques sur le plan économique. Et maintenant, la plupart des Baby-boomers ne disposent pas des fonds suffisants pour payer leur retraite.

Les Baby-boomers aiment dépenser, et ils dépensent plus que toute autre génération avant eux. Ils aiment également souscrire des

prêts immobiliers, utiliser leur cartes de crédit et ils ont démarré plus d'entreprises que n'importe quelle autre génération.

Mais en quoi cela vous concerne ?

En tant que Baby-boomer, il est réellement important que vous investissiez du temps et de l'argent dans l'analyse de votre situation financière.

La première chose à considérer est l'âge de votre départ à la retraite. De nombreux Baby-boomers envisagent de travailler plus longtemps. Étant donné que cette génération vieillit bien, elle vivra sans doute plus longtemps. Mais cela ne signifie pas que les Baby-boomers partiront à la retraite à l'âge standard de 65 ans, comme le permet la Sécurité Sociale.

À la place, plus de la moitié d'entre eux continuera à travailler. Certains opteront pour un travail à temps partiel, démarreront leur propre entreprise ou travailleront sans salaire. Seul un pourcentage réduit de Baby-boomers prévoit de ne plus jamais travailler après la retraite.

La question est : que pouvez-vous faire sur le plan financier ?

La majorité des personnes de la génération de vos parents ne s'est jamais posé la question du prix des soins de santé ou du coût de la vie actuelle. C'est pour cela qu'une grande partie d'entre elles dépend de la Sécurité Sociale, des aides de la famille ou même des services d'aide aux personnes âgées.

Cependant, vous n'êtes pas forcé(e) de vous retrouver dans la même situation. Voici quelques conseils pour mettre de l'ordre dans vos finances afin que vous puissiez choisir de travailler ou non après votre départ à la retraite.

- Économies. L'élément le plus important pour pouvoir vivre tranquillement après la retraite est l'argent dont vous disposez sur vos comptes bancaires. Si vous n'avez pas encore commencé à économiser, vous êtes encore à temps de le faire. Les versements de la Sécurité Sociale seront sans doute faibles par rapport au mode de vie actuel de la plupart des Baby-boomers.
- Dépenses. De nombreux Baby-boomers aiment dépenser. Mais il est temps de vous limiter pour que vous puissiez vous permettre de continuer à dépenser à l'avenir.
- Déterminez le plan de retraite, 401k ou autre type d'investissement que vous avez et gérez-le. Il est très important que vous connaissiez l'état de ces fonds. À l'approche de la retraite, vous devrez réajuster les fonds dans une optique plus conservatrice afin de ne pas tout perdre.
- Investissez judicieusement. Même si vous avez le temps d'investir et d'obtenir des profits, il s'agit également d'une pratique plus risquée pour vous à cette étape de votre vie. Il convient d'effectuer des recherches et d'évaluer la tolérance au risque afin de déterminer la meilleure opportunité pour vous.

La clé du succès

Étant donné que les perspectives financières sont différentes d'un Baby-boomer à l'autre, il est recommandé de faire appel à un conseiller financier afin d'optimiser votre situation. Nous avons beaucoup traité des choses qui peuvent prolonger votre durée de vie, mais vous avez besoin de quelqu'un qui peut rendre cela possible sur le plan financier. Un conseiller financier compétent vous fournira les informations nécessaires pour prendre les bonnes décisions.

Les conseillers financiers peuvent vous aider à déterminer les sommes à dépenser et à investir et économiser votre capital. Ils peuvent vous aider à concevoir une stratégie qui vous permettra de financer votre mode de vie actuel à long terme. En travaillant à vos côtés, ils vous aideront à identifier les choses que vous pouvez faire différemment afin de profiter d'une récompense financière à l'avenir.

Ce que vous devez prévoir

Vous ne réalisez peut-être pas ce que vous devez prévoir. La longévité que vous apportera votre bonne santé signifie que vous aurez besoin de financer le reste de votre vie. Si vous appréciez votre mode de vie actuel, vous souhaitez sans doute le conserver à l'avenir et vous aurez besoin de conseils financiers pour y parvenir.

En outre, de plus en plus de personnes souhaitent voyager, explorer le monde et profiter des luxes de la vie, ce qui implique des dépenses supplémentaires. Même si ces activités sont excellentes pour stimuler votre cerveau et votre corps, vous devez être en mesure de pouvoir vous les permettre.

De plus, vous devez envisager les soins de santé. Avec la hausse des prix des soins médicaux, même le simple fait de consulter un médecin, il est de plus en plus important de trouver le moyen de les payer. Il est risqué et contraignant de dépendre des compagnies d'assurance ou des soins médicaux financés par le gouvernement, et cette pratique peut vous mettre dans des situations délicates.

Néanmoins, de nombreux Baby-boomers n'ont pas terminé de payer leur(s) prêt(s) immobilier(s), ce qui signifie que vous devrez gagner suffisamment pour utiliser cet argent judicieusement. Il existe des options telles que l'hypothèque inversée, qui

vous permet de recevoir une partie de la valeur de votre maison chaque mois, mais cela risque de vous coûter cher et il ne s'agit pas forcément de la meilleure décision pour vos besoins.

La génération des Baby-boomers souhaite par-dessus tout vivre sa vie à son propre rythme et faire les choses comme elle l'entend. Étant donné que vous avez changé le monde, vous aurez également besoin de fonds supplémentaires pour y parvenir.

Si vous êtes un Baby-boomer, il est temps de prendre des décisions concernant vos finances pour votre avenir. Si vous ne prenez pas ces décisions critiques dès maintenant, les fonds ne seront pas disponibles lorsque vous en aurez besoin.

Investissez votre temps et votre argent dans les services d'un conseiller financier fiable et compétent avec lequel vous pouvez travailler individuellement.

Déterminez ce qu'il peut vous offrir et

ce que vous pouvez attendre de lui. Grâce à son dévouement, vous trouverez vite votre place au sein du mode de vie financier que vous souhaitez vivre.

Les Baby-boomers doivent résoudre leurs problèmes financiers dès maintenant, pendant qu'ils sont encore en bonne santé et qu'ils ont le temps d'effectuer des changements. Afin de vivre une vie prospère, vous devez la gérer aussi bien sur le plan financier que sur le plan sanitaire.

Cependant, ce processus ne doit pas nécessairement être difficile du moment que vous vous entourez des bonnes personnes pour y parvenir.

## Chapitre 8 : Changements du mode de vie des Baby-boomers

Certaines des choses les plus difficiles à changer pour les Baby-boomers concernent leur mode de vie, et c'est pour cela que nous avons gardé ce sujet pour la fin. Vous saviez que nous y arriverions. Vous devez arrêter de boire, de fumer et toutes ces autres choses qui détruisent votre santé et votre bien-être. Nous n'avons pas besoin de vous le dire mais si vous ne le faites pas, toutes les choses que vous avez apprises jusqu'à présent ne pourront pas compenser les dommages et par conséquent, ne vous aideront pas à prolonger votre vie.

Cependant, modifier votre mode de vie n'est pas nécessairement quelque chose de négatif. Vous pouvez changer de nombreuses petites choses pour améliorer votre santé et votre qualité de vie sans pour autant renoncer à celles que vous aimez.

D'autre part, certaines choses doivent être prises en compte et rectifiées. Vous devez clairement définir vos priorités et vous assurer que la santé est la chose la plus importante au monde pour vous, et sans plus attendre.

Et nous débuterons avec l'élément le plus délicat, mais le plus important de tous.

### Le stress

Il est bien connu que les Baby-boomers sont soumis à un stress constant. De nombreuses personnes vivent pour le défi. Plus de 40 pour cent de la génération des Baby-boomers souhaitent même continuer à travailler non pour l'argent, mais pour la stimulation mentale et le défi que leur apporte une activité professionnelle.

Cependant, le stress peut être très nocif pour votre bien-être général. Il réduira même votre durée de vie si vous ne faites rien pour y remédier dès maintenant.

Pourquoi le stress joue-t-il un rôle aussi important dans votre vie ? Il existe de nombreuses raisons mais lorsqu'il s'agit de l'impact physique du stress sur votre corps, les faits sont là.

Le stress est connu sous le nom d'assassin silencieux car il affecte pratiquement toutes les parties de votre corps. Il provoque non seulement des traumatismes au

niveau de votre cerveau, mais il peut également causer des blessures aux muscles et articulations, empêcher les organes de fonctionner correctement et exposer votre corps aux maladies.

En outre, il contribue à un vieillissement accéléré. En effet, le stress augmente la quantité de cortisol produite par votre corps, ce qui vous fait vieillir plus vite. Le cortisol est un élément qui accélère le rythme auquel vous vieillissez. Les dégâts qu'il provoque sont directement liés à la durée et la gravité de votre stress.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart des dommages causés par le stress peuvent être réparés et même éliminés. À condition bien sûr que vous preniez les mesures qui s'imposent pour modifier votre mode de vie.

Pour commencer, les situations de stress telles qu'un cadre de travail négatif ou stressant ne sont pas bonnes pour vous et doivent être modifiées. Vous pensez peut-être que cela est impossible, mais le stress auquel vous êtes confronté(e) raccourcira votre durée de vie et aggravera votre état de santé à court et long terme.

Voici certains moyens de réduire le stress même lorsque vous ne pouvez pas démissionner.

- L'activité physique vous aidera à réduire le stress. Une promenade, la pratique d'un sport ou les exercices du régime d'exercice pour Baby-boomers vous aideront. En pompant du sang riche en oxygène dans vos muscles stressés, vous améliorez leur fonctionnement général et aidez votre corps à se détendre.
- La relaxation mentale peut également vous aider. Initiez-vous au yoga (souvenez-vous qu'il s'agit également d'une excellente activité pour vous étirer !) ou à la méditation. Vous pouvez aussi trouver d'autres activités calmes pour vous aider à vous détendre.
- Prenez-part à de nouvelles expériences d'apprentissage. Initiez-vous au karaté, rencontrez du monde et élargissez vos connaissances grâce à la lecture. Ces activités encourageront votre cerveau à mieux fonctionner, ce



qui contribuera à soulager votre stress.

- Faites les choses que vous aimez. Un massage fera disparaître votre stress. Allez vous promener ou nagez. Jouez à un jeu et passez du temps en famille ou entre amis. Ces petites choses font une énorme différence en termes de réduction du stress.

Cependant, le stress n'est pas la seule chose à prendre compte lorsqu'il s'agit de changements de mode de vie.

### Ces mauvaises habitudes

Comme indiqué précédemment, les mauvaises habitudes qui sont nocives pour vous, telles que le tabagisme ou la consommation d'alcool ou de substances illicites, doivent être évitées. Plus tôt vous les abandonnez, mieux vous vous porterez. La bonne nouvelle, c'est que certains dégâts provoqués par le tabagisme sont réversibles. Mais les dégâts causés par l'alcool n'ont malheureusement pas autant de chance.

Même si vous avez besoin d'une cigarette pour vous détendre, il est essentiel de vous rappeler que le tabagisme et la consommation d'alcool provoquent des cancers des poumons, une détérioration des cellules du cerveau et bien d'autres dommages. Rien que le système circulatoire est fortement exposé à ces risques.

Votre médecin peut vous aider à trouver de nombreux groupes d'aide afin que ces changements soient plus faciles à appliquer et moins éprouvants pour votre vie quotidienne.

### L'attitude positive

Soyez heureux/heureuse. Pour faire court, le fait d'améliorer votre moral et de vous donner plus d'opportunités d'être positif/positive peut également vous aider à prolonger votre longévité et à rester en bonne santé plus longtemps. Même si les médecins ne comprennent pas exactement pourquoi, les patients confrontés à des situations de vie ou de mort et faisant preuve d'une attitude positive sont souvent ceux qui s'en sortent. Dans les situations les plus critiques, une attitude

pleine de vie et positive peut vous aider à vous en sortir même lorsque la médecine échoue.

Afin de rester positif/positive, vous devez faire les choses que vous aimez. La plupart des Baby-boomers étant encore actifs sur le plan professionnel, cela peut prendre la forme d'un pique-nique au parc, d'un dîner tranquille ou d'un après-midi libre. Faites une sieste, appelez un ami pendant une heure ou passez même une journée à rire et à vous détendre.

Faire les choses que vous aimez est bénéfique pour votre santé en général. Comme mentionné précédemment, cela vous aide à stimuler votre cerveau, mais également à améliorer votre qualité de vie. Soyons réalistes, rien de ce que vous avez appris dans cet ouvrage ne peut vous aider si votre qualité de vie est réduite de quelque façon.

Il est difficile de surmonter les périodes difficiles en restant positif/positive. Certains trouveront du réconfort dans la religion, et d'autres chercheront des réponses auprès de la science. Néanmoins, de nombreuses personnes se rendent compte des avantages et de la chance qu'elles ont et espèrent que cela durera encore longtemps.

Prendre toutes les mesures nécessaires pour améliorer votre mode de vie vous conduira à un mode de vie positif et bénéfique qui vous permettra d'atteindre votre objectif d'une vie longue et prospère.

## La liste des tâches des Baby-boomers

Maintenant que vous disposez de toutes les informations nécessaires, mettez-vous au travail et appliquez chacun des changements dont nous avons traité. Voici une liste pour vous aider à identifier ces bienfaits.

- ü Améliorez votre alimentation. Établissez un régime alimentaire qui contribue à votre longévité et bonne santé. Séparez la nourriture du soutien émotionnel. À la place, réaffirmez votre lien avec une longue vie.
- ü Commencez à bouger. Le régime d'exercice qui comprend les exercices d'aérobique, de musculation et de souplesse améliora pratiquement tous vos problèmes de santé potentiels.
- ü Améliorez la puissance de votre cerveau. Ajoutez des activités stimulantes à votre vie quotidienne pour encourager votre cerveau à continuer de grandir et s'élargir au lieu de rétrécir.
- ü Prenez le temps d'envisager la supplémentation et les hormones afin d'encourager votre corps à vivre plus longtemps et en meilleure santé, tout en étant resplendissant(e).
- ü Mettez de l'ordre dans vos finances.
- ü Améliorez votre mode de vie en renonçant à vos mauvaises habitudes et aux choses négatives, y compris l'assassin silencieux qu'est le stress.

## CONCLUSION

Votre vie est en train de changer. Vous commencez un nouveau chapitre. Mais les Baby-boomers n'ont pas à s'inquiéter. Grâce aux informations dont vous disposez, vous pourrez vivre plus longtemps et vous en éprouverez une grande satisfaction.

Il ne fait aucun doute que vous avez du pain sur la planche, et qu'il ne sera pas facile de renoncer à tous les aliments que vous aimez ou à aller à la salle de sport trois fois par semaine. Mais les bienfaits de ces pratiques compensent largement ces petits désagréments.

Vous vivrez une vie plus longue, en meilleure santé, une vie qui vous permettra d'être heureux/heureuse et entouré(e) des gens que vous aimez. Les Baby-boomers peuvent se réjouir de toutes ces choses en prenant ces décisions qui changeront leur vie.

En outre, l'une des choses les plus importantes que vous devez continuer de faire est de chercher de nouvelles façons et de nouvelles informations susceptibles de prolonger ou d'améliorer encore plus votre vie. De nos jours, la science est en mesure de vous fournir les outils nécessaires pour y parvenir. La décision de vivre une vie plus longue, prospère et en meilleure santé n'appartient qu'à vous.