

# 7 SECRETS POUR VIVRE 120 ANS EN BONNE SANTE



CAPITAL ACTIF SANTE

**Voici les 7 secrets que ne veulent pas dévoiler les laboratoires pour conserver votre CAPITAL ACTIF SANTE.**

*Les 7 choses qu'il faut savoir pour CONSERVER son CAPITAL ACTIF SANTE*

1. *Bouger*
2. *Mangez sain*
3. *Rester en contact avec les autres, avec le monde et la modernité*
4. *Aimer les autres, avoir un moral d'acier, Cesser de se plaindre*
5. *Se soigner NATURELLEMENT : Arthrose, Insomnie, Ménopause, Diabète, Cholestérol, Hypertension...*
6. *Prendre soin de soi Prendre soin de son corps S'accorder des moments rien que pour soi ou pour tous les deux*
7. *Carpe diem*

*Avant propos :*

*Aujourd'hui il y a près de 17.5 % de la population qui a 65ans. OUAOUH allez vous me dire, mais c'est énormément incroyable ! Pourtant il faut bien se rendre à l'évidence, notre espérance de vie s'accroît de presque 20 mois tous les cinq ans. Cela veut dire qu'en 2060 nous pourrions certainement vivre jusqu'à 120 ans.*

*Cela concerne donc non seulement tous ceux qui n'ont pas encore atteint 60 ans, mais aussi tous ceux qui les ont déjà et qui souhaite finir le reste de leur vie en pleine forme.*

*Bien sur je ne vous promets pas que tout le monde y arrivera, les inégalités génétiques étant là, les métiers difficiles, les maladies etc..... Mais les progrès incroyables et l'avancé de la recherche médicale, nous promet une longévité accrue.*

*Ceci dit il ne va pas être agréable de vivre si l'on est plein de « pièces détachées » et si l'on doit se « bourrer » de médicaments.*

*Voilà pourquoi je vous propose de faire partie des personnes qui vont être informées avant les autres des 7 secrets indispensables pour :*

**COMMENT CONSERVER SON CAPITAL ACTIF SANTE ?**

**COMMENT RESTER en BONNE santé le plus longtemps possible et profiter pleinement de la vie, RESTER en PLEINE FORME et en PLEINE POSSESSION de ses moyens Qu'ils soient PHYSIQUES OU MENTAUX.**

*Parce qu'il ne serait pas très amusant de vieillir enfermé dans des maisons de retraites comme des automates couchés dans un lit médicalisé ou assis dans un fauteuil. Je n'ai rien contre les maisons de retraites mais pour y avoir vue ma maman, je sais que ce n'est pas très agréable et pourtant maman a vécu jusqu'à 93 ans.*

*Voilà pourquoi vous trouverez dans mes guides, toutes les astuces et comment faire pas à pas, pour éviter cela et conserver votre CAPITAL ACTIF SANTE.*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

*La première des choses à faire et l'on vous le répète assez dans tous les médias, c'est*

## **1. DE BOUGER**

*Bien sur on ne bouge pas de la même façon à 20 ans, à 30 ans ou à 60 ans voir à 70 ans et cela est une évidence.*

*Il n'y à pas besoin d'être un grand sportif pour garder son corps en pleine forme.*

*Des mouvements simples, mais répétés régulièrement, vous assure un bon tonus et une bonne mobilité et vous évitera sans doute d'avoir une **ARTHROSE** qui limitera vos mouvements.*

*Vous allez découvrir dans mon guide, quels sont les mouvements, qui vous apporteront plus que 30 mn de course à pied 3 fois par semaine. Ils ne sont ni difficiles ni compliqués et vous pouvez les faire chez vous sans investir plus que dans un petit tapis pour votre confort.*

*Ils sont détaillés et sans danger, afin que tout le monde puisse les appliquer.*

***Vous les trouverez dans le guide N° 3 et aussi dans le guide spécifique ARTHROSE***

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

## **2. S'ALIMENTER CORRECTEMENT.**

*Vous avez certainement tous entendu parler de la longévité exceptionnelle des habitants d'OKINAWA et des bienfaits de leur régime alimentaire. Ce régime est bien difficile à respecter en occident parce que l'on n'y trouve pas toujours les algues et autres ingrédients utilisés.*

*Il existe aussi le régime PALEOLITHIQUE qui apporte une énergie et une forme authentique,*

*Bien sur il existe des dizaines de régime qui vous proposent de perdre du poids ou de maigrir.....ce n'est pas l'objectif de ce programme !!*

*L'objectif ici est de réapprendre à s'alimenter correctement, sans céder aux arguments de la publicité, en mangeant plus sain, plus naturel, sans tomber dans l'excès ou devenir végétarien.*

*Vous apprendrez à cuisiner **VITE ET BON**, des petits plats pour tous les jours, qui ne prennent pas plus de temps que de réchauffer du tout prêt industriel !*

***Vous trouverez des conseils dans le guide N° 1 et N°3 (le plus complet)***

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

### 3. **RESTER EN CONTACT AVEC LES AUTRES ET LA MODERNITE!**

*Bien sur les gens encore en activité sont moins concernés, quoique...mais **surtout** tous ceux qui sont chez eux à la maison.*

***Jeunes mamans** qui élèvent les enfants et se coupent trop souvent de la société. Entre les biberons, les repas, les courses, le ménage, elles n'ont plus de temps pour elle ou pour sortir.*

***Personnes au chômage** qui n'ont plus de moyens financiers pour les « extras »*

***Personnes à la retraite** qui se trouvent du jour au lendemain « coupées » du reste du monde et se morfondent dans leur fauteuil devant la télé.*

*Il faut continuer à bouger, à voir des gens, à **AVOIR UNE ACTIVITE EXTERIEURE A LA MAISON AU MOINS UNE.***

*Il existe des tas d'associations, qui ont besoins de votre aide et de vos connaissances, c'est gratuit et c'est **VALORISANT***

***La modernité** j'entends par là tous ce qui est arrivé dans notre monde ces 15 dernières années : Internet en premier lieu, les emails, les réseaux sociaux, les téléphones mobiles...*

*Vous trouverez des idées dans le guide N°*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

### 4. **CESSER DE SE PLAINDRE ET GARDER LE MORAL.**

*Même si vous avez 20 ou trente ans, vous rencontrer des personnes qui se plaigne tout le temps :*

*« J'ai raté mon bus ce matin, c'est une **catastrophe**, je suis arrivé en retard » OUI et alors ? Tu as quand même fait ton boulot NON ? Même si ton patron t'a fait la remarque ou si la pointeuse à déduit ¼ d'heure sur ton salaire, cela veux dire que tu as quand même un boulot et le gars que tu as croisé à la station de bus et qui « faisait la manche », tu ne crois pas qu'il aimerait être à ta place. Pour lui **tu es un nanti.***

*« Ohlala, mon épaule me fait encore souffrir, je ne vais pas pouvoir faire mes carreaux »*

*OUI, bon tes carreaux tu les feras un autre jour, il n'y à pas mort d'homme. Ta voisine ou quelqu'un d'autre, va mourir d'un cancer ou d'une autre maladie aujourd'hui, tu es quand même mieux loti qu'elle NON ?*

*« Ma femme à encore eu un accident avec la voiture, il va falloir la faire réparer »*

*OUI et ta femme elle à eu quoi dans l'accident ? Elle a été blessée, elle à tué un de tes enfants ? NON alors **relativise** un peu, si ce n'est **QUE de la tôle froissée !***

**Pensez POSITIF.**

*Si vous êtes retraités c'est encore pire ! Nombres de personnes âgées ne pensent plus qu'à leurs petits bobos du quotidien et en font des montagnes. Regardez plutôt **ceux qui se plaignent le moins, n'ont-ils pas l'air plus heureux ?** Pourtant ils ont certainement leur lot de maladies au quotidien non ?*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

## **5. SE SOIGNER NATURELLEMENT.**

*Alors oui, bien sûr si vous prenez des médicaments allopathiques pour votre hypertension ou votre diabète ou tout autre chose je ne vais pas vous dire de les arrêter **SURTOUT PAS !** Mais par contre vous pouvez améliorer votre **CAPITAL ACTIF SANTE**, en prenant autre choses que des **antis douleurs** allopathiques. **L'harpagophytum**, a déjà prouvé à maintes reprises, son efficacité à long terme contre les douleurs rhumatismales, la **chondroïtine et glucosamine** contre l'arthrose.*

*Certains aliments diminuent sensiblement votre **taux de diabète**. Privilégié le régime « chasseur cueilleurs » sans pâtes type pâte à pizza ...ou **de cholestérol** avec les fameux Oméga 3, l'**hypertension** avec la vitamine D, d'autres font disparaître les troubles liés à la **ménopause**, comme tout simplement le jus de tomate pour les bouffées de chaleur, certains préparent au **sommeil**, la tisane de camomille à déjà fait ses preuves, améliorer **sa mémoire** surtout en période d'examen pour les plus jeunes , privilégiez la cuisine à l'huile d'olive et usez du safran dans vos préparations ....L'huile essentielle de menthe poivrée contre les **maux de têtes**.*

*Nourrir son corps naturellement, avec des produits frais et de saisons, pour optimiser son énergie et être moins malade.*

**RETROUVEZ LE PAS A PAS, DANS LES GUIDES !**

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

## **6. PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON CORPS.**

*S'accorder **des moments rien qu'à soi**, c'est important quand on est une maman débordée ou quand le couple est à la retraite.*

*Une maman qui ne pense plus à elle devient irritable, énervée en permanence et il faut le dire pas très réceptive à son entourage. Il est très important qu'elle s'accorde des moments de « pause ». Allez marcher au bord de l'eau, faire les magasins, s'offrir une séance de massages.*

*Il en est de même pour un couple qui vit la promiscuité nuits et jours ...H24 comme ont dit !*

*Décompressez au moins 1 à 2 heures par semaine rien que pour soi. Prendre un repas entre « copines » ou une séance de cinéma (on n'aime pas forcément les mêmes films que le conjoint). Avoir des activités séparées lui la pétanque et elle la gym douce par exemple.*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

## 7. **CARPE DIEM**

*Prenez la vie avec philosophie !! Transformer les petits tracas du quotidien en bonus de vie, en apprentissages. Regarder les jours différemment !!*

***Soyez positif, gardez le moral, et votre santé s'améliorera naturellement.***

*Tous ce que je viens de vous dire est amplement développer dans mon guide, qui vous donnera des conseils au jour le jour.*

*Bouger, s'alimenter correctement et je rappelle que mon programme n'est en aucun cas un régime, mais une approche différente dans la façon de s'alimenter, qui vous apportera non seulement une perte certaine de poids mais une meilleure forme, une meilleure santé. Non seulement à vous mais aussi à votre famille. Si vous êtes une maman attentive, vous avez certainement à cœur, de **bien nourrir vos enfants**, de leur donner de bonnes habitude !*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

*Restez en contact avec les autres est **SUPER SUPER IMPORTANT** quand on est à la retraite. Des études ont démontrées que l'isolement est le premier des facteurs de vieillissement dans les départs à la retraite.*

*Cessez de se plaindre, est la clef du moral et de la positive attitude. Les personnes qui se plaignent tout le temps sont mal perçues par les autres : « elle se plaint la bouche pleine ». Qui n'a pas déjà entendu cette expression ? les gens qui se plaignent sans cesse s'isole du monde et finissent leurs jours tous seuls. Personne n'a envie de côtoyer quelqu'un qui se plaint tout le temps.*

*Je vous explique dans mon guide, comment positiver les petits bobos de la vie et cessez de se plaindre.*

*Se soignez naturellement est certainement la meilleur chose qui va vous arriver depuis longtemps.*

*Fini les douleurs d'arthrose, éloigner les risques d'hypertension, réduire le taux de diabète, fini les maux de la ménopause, fini les insomnies, retrouver la mémoire.*

*Bonjour la forme et la santé.*

*Dans mon guide je vous détaille exactement quand et comment utiliser les remèdes 100 % naturels pour vous soigner et en finir définitivement avec tout ça.*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

*Prendre soin de soi et de son corps ;*

*Comment dégager du temps pour soi quand on est une maman débordée ou quand le conjoint « ne vous lâche plus ». Tous les détails et tous les « trucs » sont dans mon guide et vous aideront à soulager votre quotidien.*

*Le plus important à mon sens !! Qui n'a pas vu « Le cercle des poètes disparus » l'excellent film qui encourage l'épanouissement des personnalités et le goût de la liberté, avec sa phrase on ne peut plus célèbre « Oh capitaine mon capitaine ».*

*Mes guides vous donneront les clefs pour parvenir à un corps sain, et à vivre longtemps, sans douleurs, en pleine possession de TOUS vos moyens.*

<http://capitalactifsante.com/les-guides/>

**CARPE DIEM**

*"Cueille le jour présent  
sans te soucier du lendemain"  
Horace*