



Ideas y hábitos que favorecen la longevidad

- 🕒 **El envejecimiento es reversible.** La edad biológica es diferente de la edad temporal. Una persona puede tener veinte años y estar emocional y físicamente acabada, con lo será como una persona anciana. En cambio, puedes tener setenta años o más, y estar física, espiritual y emocionalmente en forma, con una resistencia, vitalidad, creatividad, lucidez y dinamismo propios de una persona joven.
- 🕒 El **ejercicio físico** revierte el envejecimiento.
- 🕒 Una **alimentación adecuada**, en ocasiones acompañada de algunos suplementos nutricionales, es muy útil para enlentecer el proceso de envejecimiento.
- 🕒 La **relajación y meditación** retardan el envejecimiento.
- 🕒 La acumulación de **toxinas** acelera el envejecimiento.



La forma en que sentimos el tiempo influye en nuestro funcionamiento. Si *tienes poco tiempo*, tu reloj biológico se acelera; pero si *tienes todo el tiempo del mundo*, tu reloj se hace más lento.

No somos víctimas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Podemos cambiar esta situación cambiando de conciencia y modo de vida.

Como la mente influye sobre el cuerpo, el envejecimiento es cambiante: puede acelerarse, demorarse, detenerse un tiempo, incluso revertirse.



Ideas y hábitos que favorecen la longevidad

- 🕒 **El envejecimiento es reversible.** La edad biológica es diferente de la edad temporal. Una persona puede tener veinte años y estar emocional y físicamente acabada, con lo será como una persona anciana. En cambio, puedes tener setenta años o más, y estar física, espiritual y emocionalmente en forma, con una resistencia, vitalidad, creatividad, lucidez y dinamismo propios de una persona joven.
- 🕒 El **ejercicio físico** revierte el envejecimiento.
- 🕒 Una **alimentación adecuada**, en ocasiones acompañada de algunos suplementos nutricionales, es muy útil para enlentecer el proceso de envejecimiento.
- 🕒 La **relajación y meditación** retardan el envejecimiento.
- 🕒 La acumulación de **toxinas** acelera el envejecimiento.



La forma en que sentimos el tiempo influye en nuestro funcionamiento. Si *tienes poco tiempo*, tu reloj biológico se acelera; pero si *tienes todo el tiempo del mundo*, tu reloj se hace más lento.

No somos víctimas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Podemos cambiar esta situación cambiando de conciencia y modo de vida.

Como la mente influye sobre el cuerpo, el envejecimiento es cambiante: puede acelerarse, demorarse, detenerse un tiempo, incluso revertirse.

En Serenade ponemos a tu disposición los medios para el desarrollo de tu salud, bienestar y longevidad. Te entrenamos en los más eficaces:

🎧 Ejercicios de *Entramado Dinámico*. Simples pero poderosos, fomentarán tu salud, bienestar y rejuvenecimiento desde el interior, de forma natural y progresiva.

🎧 Formas de relajación adaptadas a cada persona. *Integración adaptativa* y Liberación de sentimientos. Por más que le ocurra a todo el mundo ¿Quién quiere vivir una larga vida con el agobio del estrés, angustia, depresión y neurosis?

Contacta con Serenade para más información:

serenade

C/ Buenos Aires 3 - 35002 Las Palmas de G. C.

teléfono 928 43 23 89

correo: info@serenade.es

web: serenade.es



charla – coloquio

Gabinete Literario

miércoles 24 de julio de 2013, 8 de la tarde

Círculo Mercantil

viernes 26 de julio de 2013, 8 de la tarde

Entrada Libre

En Serenade ponemos a tu disposición los medios para el desarrollo de tu salud, bienestar y longevidad. Te entrenamos en los más eficaces:

🎧 Ejercicios de *Entramado Dinámico*. Simples pero poderosos, fomentarán tu salud, bienestar y rejuvenecimiento desde el interior, de forma natural y progresiva.

🎧 Formas de relajación adaptadas a cada persona. *Integración adaptativa* y Liberación de sentimientos. Por más que le ocurra a todo el mundo ¿Quién quiere vivir una larga vida con el agobio del estrés, angustia, depresión y neurosis?

Contacta con Serenade para más información:

serenade

C/ Buenos Aires 3 - 35002 Las Palmas de G. C.

teléfono 928 43 23 89

correo: info@serenade.es

web: serenade.es



charla – coloquio

Gabinete Literario

miércoles 24 de julio de 2013, 8 de la tarde

Círculo Mercantil

viernes 26 de julio de 2013, 8 de la tarde

Entrada Libre