

Buena vida

ESCUCHAR



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858



¿Quieres vivir para siempre?

¡Pero por supuesto quiero vivir para siempre!

Buena vida

ESCUCHAR

Hay un dicho que dice así: “La juventud es desperdiciada en los jóvenes” El problema es que la mayoría de nosotros no nos enfocamos en nuestra salud física, emocional y mental hasta que aparece un problema.

Obviamente no vamos a vivir para siempre, pero la mayoría de nosotros estamos viviendo a un nivel más bajo de lo que es posible.

Todos vamos a morir eventualmente, no hay duda de eso, y por primera vez desde 1959 la esperanza de vida en este país ha disminuido. Es decir, por primera vez en 60 años vamos a vivir menos años que nuestros padres.

Esto es en gran parte por nuestros hábitos personales que promueven enfermedades relacionadas a nuestro estilo de vida. En muchos casos el cáncer, la obesidad, problemas cardiovasculares y problemas mentales están, en gran parte, vinculados a nuestros hábitos personales. Más y más de nosotros estamos muriéndonos de enfermedades que realmente podemos prevenir si lo hacemos a tiempo.

Entonces la realidad es que no vamos a vivir para siempre, pero podemos vivir una excelente vida por muchos años, si es que nos empezamos a cuidar hoy día.

Una buena dieta, ejercicio regular, mantener un estado físico en excelente condición con la quiropráctica, suplementación, disminuir azúcar, alcohol y tabaco son unas cosas muy simples que podemos hacer para promover nuestra salud y evitar enfermedades crónicas.

Entonces, no desperdices tu salud y tu juventud consumiendo cosas dañinas. La salud es algo que se tiene que perseguir diariamente y que realmente es muy frágil y fácil de perder. Al mismo tiempo podemos decir que las enfermedades crónicas son más fáciles de adquirir porque en ese caso lo que tenemos que hacer es mantener hábitos malos y las enfermedades nos van a encontrar rapidito.

MDK

Law Group

ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español



Abogados de Accidentes

623-225-5635