

Mitt åldrande och jag



Jag föddes den 1 januari 1937 på BB på Varbergs sjukhus. Redan samma dag påbörjades åldrandet även om det inte var så märkbart i början.

Under de mer än 80 år som jag nu levit, har jag passerat många faser i livet. Det är inte utan att man märker att nedförslacken blir brantare allt eftersom åren går. Men det finns mycket kvar att göra! Både på det fysiska och mentala planet!

- Gör det du tycker om och undvik tråkiga saker
- Omge dej med människor som är positiva och som du gillar
- Motionera regelbundet i en takt som passar dej
- Ät och drick det du tycker om i lagom doser
- Diskutera inte dina egna och andras sjukdomar för ofta

