

УЗНАЙТЕ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Neоглори





© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58



Узнайте Ваш Биологический Возраст

Совсем недавно современная наука пришла к выводу, что на самом деле у человека не один, а три возраста:

- *хронологический,*
- *физиологический*
- *и психологический.*

Наш хронологический возраст записан в свидетельстве о рождении и повлиять на него мы, конечно, не можем. Но порой мы придаем ему слишком большое значение, а ведь он лишь отчасти показывает реальное положение вещей.

Потому что реальное физиологическое состояние вашего организма показывает ваш биологический возраст, который на 10-20 лет может не совпадать с вашим хронологическим возрастом, причем как в одну, так и в другую стороны.

Что касается психологического возраста, он отражает то, как мы себя чувствуем. Когда мы счастливы или расслаблены, мы чувствуем и ведем себя моложе, внутренне расцветаем, даже наш иммунитет повышается. Все это происходит потому, что наш организм способен

реагировать на происходящее в нашей голове точно так же, как на происходящее в реальности.

На самом деле на нас влияют не сами по себе события, а то, как мы их воспринимаем и какими смыслами их наделяем.

Вот почему наш биологический возраст тесно связан с психологическим, и когда мы чувствуем и ведем себя, как молодые, то и все наши органы функционируют соответствующим образом.

Современная наука разработала достаточно много простых тестов, с помощью которых можно буквально за пару минут приблизительно определить свой биологический возраст, чтобы понять, насколько состарилось ваше тело.

Давайте попробуем?

Итак, начнем с мозга...

Этот простой тест позволит вам определить свой приблизительный биологический возраст по состоянию вестибулярного аппарата.

- *На счет раз поднимите левую ногу над полом на 15-20 сантиметров*
- *На счет два поднимите руки на уровень плеч и на ширину плеч*
- *На счет три закройте глаза*
- *После счета три включите секундомер и замерьте время, которое вы в состоянии простоять в таком положении*



Определите свой примерный биологический с помощью таблицы

<i>Секунды</i>	<i>Биологический возраст</i>
40-30	20-30
20-25	30-40
17-13	40-50
12-9	50-60
8-4	60-70

Так как темпы старения могут очень существенно отличаться не только у разных людей одного возраста, но и у разных систем и органов внутри одного организма, чем больше тестов для разных систем своего организма вы проведете, тем более точный результат сможете получить.

Давайте проведем еще один очень простой тест на упругость и эластичность вашей кожи

1. Расположите руку на плоскую поверхность, широко разведите пальцы и ущипните кожу на тыльной стороне кисти большим и указательным пальцами другой руки. Удерживайте давление на кожу 5 секунд, затем отпустите.

2. Теперь отсчитайте количество секунд, которое потребуется, чтобы ваша кожа вернулась к первоначальному состоянию, без складок и бугорков.



Определите результат с помощью таблицы

Секунды	Биологический возраст
Менее 1	20-30
Более 2	30-40
Менее 5	До 50
6-10	До 60
10-21	Более 60

А вот простой тест на гибкость

Сядьте на пол, выпрямите левую ногу перед собой, а правую согните в колене так, чтобы стопа правой ноги располагалась напротив внутренней поверхности левого бедра.

Потянитесь руками в направлении пальцев левой ноги настолько далеко, насколько сможете и запомните конечное положение, до которого достают кончики пальцев ваших рук.



1



2

Определите результат с помощью таблицы

<i>Гибкость</i>	<i>Биологический возраст</i>
Дальше пальцев	20-30
Пальцы	30-40
Щиколотка	40-50
Голень	До 60

Даже если результаты тестов вас разочаруют, ни в коем случае не расстраивайтесь.

Потому что вы сможете изменить ситуацию в лучшую сторону буквально за несколько недель, когда начнете практиковать упражнения для продления молодости.

Ну а если вы останетесь довольны своими результатами, то искусство продления молодости поможет вам сделать их еще более выдающимися.

И да, насчет нескольких недель вы не ослышались...

