

Descubra su edad biológica

¿Qué edad tiene usted realmente?

Este informe es sobre:

“Seguir todos los hábitos buenos de salud puede aumentar hasta 30 años de salud a su vida”.¹

La cantidad de hábitos buenos y saludables que posee actualmente

Su edad biológica
De acuerdo con sus hábitos de salud

Años adicionales
Número de años de expectativa de vida que disminuye o aumenta en relación al promedio

Su edad actual
De acuerdo con su fecha de nacimiento

Su edad potencial
Su edad si practicara los siete buenos hábitos de salud

Años adicionales potenciales
Número de años de expectativa de vida que aumentaría si practicara los siete buenos hábitos de salud

RECOMENDACIONES

- ☐ Descansar 7-8 horas por noche
- ☐ Hacer ejercicio regularmente
- ☐ No fumar
- ☐ No beber alcohol
- ☐ Desayunar diariamente
- ☐ No comer entre las comidas
- ☐ Mantener el peso correcto

El Estudio

Más que nunca, los estudios científicos revelan el hecho de que la vejez prematura y la incapacidad son, en gran escala, el resultado de la forma como vivimos. El estilo de vida, como el exceso de peso y la falta de descanso o de ejercicio, pueden envejecer a las personas antes de tiempo.

En un estudio conocido fueron registradas las prácticas de salud de 7.000 personas durante nueve años². La investigación reveló una relación clara entre los siete hábitos saludables enumerados a la izquierda y el riesgo de muerte de una persona. Los individuos que practicaban todos los hábitos saludables vivían en promedio 10-12 años más, con mejor calidad de vida.

Este informe lo ayudará a descubrir su edad biológica actual al comparar sus hábitos de salud con la información científica actual.

¹ Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, *Preventive Medicine* 1, [1972] p. 419.

² Lisa F. Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York. Oxford University Press, 1983.