

# A hosszú élet titka

Az alábbi szövegben a hosszú élet titkáról olvashat.

**Feladat:** elolvasni a szöveget, kiválasztani a kihagyott szövegrészeket (A–M), és a minta alapján kitölteni a táblázatot. A szöveg után találja a hiányzó szövegrészeket.

**CSAK 10 HELYES MEGOLDÁS VAN!**

A szürkével jelölt rész a minta.

Mi a hosszú élet titka? Erre a kérdésre sokan keresik a választ. A tudósok szerint sok tényező befolyásolja, hogy meddig élünk. Több olyan dolgot is javasolnak, amelyek segíthetnek hosszú és egészséges életet élni.

A táplálkozás az egyik legfontosabb szempont. Azok, akik sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, kevesebbszer 0, és jobb fizikai állapotban maradnak. A mediterrán étrend, amely halat, olívaolajat, teljes kiőrlésű gabonát és 1 tartalmaz, különösen egészségesnek számít.

A rendszeres testmozgás szintén nagyon fontos. Napi 30 perc séta vagy könnyű torna is 2 az egészséget. Azonban fontos, hogy 3 mozogjunk, ne csak néha. Az aktív életmód segít megőrizni az izomerőt és 4 is.

A pozitív életszemlélet legalább ennyire lényeges. Az optimista emberek könnyebben 5 a stresszes helyzeteket. A jó társas kapcsolatok szintén hozzájárulnak a lelki egyensúlyhoz: a magányosság 6 lehet az idősek egészségére.

A pihenés is szükséges. A rendszeres, jó minőségű 7 segít a szervezetnek erőt gyűjteni. A túl kevés alvás hosszú távon károsíthatja a(z) 8. A napirend és az alvási szokások 9 az általános közérzetet is.

Végül: a genetika is számít. Ha a családban többen éltek meg magas kort, a(z) 10 a hosszú élet esélyét. De a tudatos életmód mindenki számára segíthet, hogy egészségesebb, boldogabb életet éljen.

