2024년 2월 19일 보낸 편지입니다.

고도원의 아침편지

80세 노교수의 건강 비결 두 가지

80년을 넘긴 나의 건강 비결 두 가지가 있다.
하나는 매일 아침 두유를 마시는 것이고, 다른 하나는
매일 저녁 잠자리에 들기 전에 더운물 샤워를 하고
맨손체조(스트레칭)를 20분 정도 하는 것이다.
한국인은 대부분 유당불내증을 갖고 있어서
두유 대신 우유를 마시면 대사과정에서
활성산소가 과도하게 생성되어 암 등
각종 질병에 걸리게 된다는 것이다.

- 이철호의《팔십인생》중에서 -

* 누구에게나
자기 나름의 건강 비결이 필요합니다.
오랜 습관과 경험에서 얻은 건강 비결이
있는 것과 없는 것은 삶의 질에 차이가 많습니다.
건강의 핵심은 음식과 운동입니다. 자기 체질에 맞는
음식을 일찍 일찍 찾고, 자기 몸에 최적화된 운동을
반복하는 것입니다. 핵심은 꾸준함입니다.
꾸준한 반복이 각종 질병을 이기는
최고의 건강 비결입니다.

오늘도 많이 웃으세요.