



SALUT | Redacció | Actualitzat el 26/02/2024 a les 10:45

8 coses que incrementaran la teva esperança de vida

[inicentrareport]El ritme de vida que portem avui dia està posant en risc la nostra salut, per això és important adquirir petits hàbits que facin **augmentar la nostra esperança de vida**.

Segons investigacions de l'Associació Estatunidenca del Cor, existeixen vuit regles essencials, conegudes com a "**Life's Essential 8**", que poden fer-nos guanyar **6 anys de vida**:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

Totes aquestes coses ajuden a **reduir les possibilitats de patir malalties** i a millorar no només la nostra esperança de vida, sinó també la qualitat.

[ficentrareport]