

Это зависит от многих обстоятельств, в том числе и от привычек. Над некоторыми вопросами необходимо серьезно подумать – может, Вам необходимо в чем-то серьезно изменить свой образ жизни? И неважно – 20 Вам лет или 50, чем раньше Вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше!

Средняя продолжительность жизни у мужчин 59, а у женщин 73 года (http://ostranah.ru/lists/life_expectancy.php

). Отсюда и будем начинать.

1. Если Вы живете в городе с численностью более 1 млн. человек, вычтите 2 года, если менее 20 тыс. чел., прибавьте 2 года.

2. Если Вы заняты умственным трудом, минус 3 года.

3. Если Вы занимаетесь спортом хотя бы по полчаса 5 раз в неделю, прибавьте 4 года, если два-три раза - прибавьте 2 года.

4. Если Вы женаты(замужем) прибавьте 5 лет, если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни, начиная с двадцатипятилетнего возраста.

5. Если Вы постоянно спите по 10 часов, вычтите 4 года; если 7-8, ничего не вычитайте. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон – признак плохого кровообращения.

6. Если Вы плохо спите, отнимите 3 года.

7. Если Вы нервный и вспыльчивый человек, отнимите 3 года.

8. Если спокойный и уравновешенный - добавьте 3 года.

9. Если Вы счастливы, добавьте 1 год.

10. Если несчастны, отнимите 2 года.

11. Если за рулем Вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

12. Если Вам постоянно не хватает денег и Вы ищете, где бы подработать, отнимите 2 года.

13. Если у Вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее, 2 года.

14. Если Ваша бабушка (дедушка) дожили до 85 лет, добавьте 2 года. Если оба дожили до до 80 лет, то 4 года. Если кто-то из них скорпостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычтите 4 года. Если кто-то из Ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, вычтите 3 года.

15. Если Вы выкуриваете больше 3 пачек сигарет в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, если меньше пачки – 3 года. Если каждый день Вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

16. Если разница Вашего веса по сравнению с нормальным для роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15-20 кг – 4 года, если 5-15 кг – 2 года.

