

Fonte

<http://notizieincredibili.scuolazoo.com/incredibile/susan-ha-29-anni-ma-ne-dimostra-15-ecco-il-suo-segreto>

Susan, ha 29 anni ma ne dimostra 15. Ecco il suo segreto



GLASGOW (SCOZIA) - Ha 29 anni ma ne dimostra 15, grazie a quello che si potrebbe definire un moderno **elisir di lunga vita**. Quale? Una semplice, seppur discutibile, dieta: **mangia solo cibo crudo**. Quindi **frutta, verdura, cereali, semi, noci e fagioli**.

O almeno è ciò che afferma Susan Reynolds, una giovane scozzese che ha raccontato la sua storia ai tabloid britannici. Secondo il racconto, la ragazza avrebbe iniziato la sua nuova dieta a 21 anni, **dopo un lungo viaggio in India** in cui si è appassionata alle tecniche Yoga.

Dopo il suo ritorno ha iniziato a mangiare solo cibi crudi, e il suo benessere era tale che ha deciso che non sarebbe mai più tornata indietro. Ora Susan dice di avere **molta più energia di prima**, e soprattutto afferma che **la sua pelle è giovane e radiosa come quella di una ragazzina di 15 anni**.

.....
www.nidorondine.blogspot.it