

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭН БЮТТНЕР

# ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ  
КРУПНЕЙШЕГО  
ИССЛЕДОВАНИЯ  
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание**  
**«Правила долголетия.**  
**Результаты крупнейшего**  
**исследования долгожителей»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203499](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203499)  
Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования  
долгожителей:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Автор книги «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей» Дэн Бюттнер задался целью выяснить секреты долголетия и сохранения хорошего самочувствия. Для этого он организовал команду и отправился с ней в четыре «голубые зоны» планеты – районы, в которых наблюдается высокая концентрация долгожителей.

Группа посетила Никоя (Коста-Рика), Окинаву (Япония), Лома-Линду (США) и Сардинию (Италия). Жители каждой области давали свои советы, автор исследовал образ жизни и традиции местного населения. В книге Дэн Бюттнер делится с читателями полученной информацией, обобщает ее, находит единые закономерности и дает девять уроков, которые помогают отодвинуть старость и способствуют поддержанию здоровья. Книга будет интересна всем, кто стремится прожить долгую и счастливую жизнь, хочет предотвратить возникновение распространенных заболеваний и остаться активным спустя многие годы.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей»**

# Содержание

Введение	5
Вся правда о долголетию	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей**

## **Введение**

Дэн Бюттнер рассуждает в книге над важным вопросом: «Как можно отсрочить старость, прожить долго и счастливо?» Он не дает универсального ответа, но пытается найти общие закономерности. В разных уголках планеты люди отличаются по преобладающим продуктам в рационе питания, двигательной активности, ценностям, одежде, национальным традициям. Старость у всех имеет свои особенности и принципиально разную форму.

Специалисты сравнивают ее с лотерей. Долгожительство — результат совпадения всех чисел, в качестве которых выступают состояние здоровья (сердечнососудистой системы, зубов и кровяного давления), социальное поведение (активное взаимодействие с родными и обществом) и питание. Допол-

нительные советы дают врачи: отказаться от вредных привычек, проводить больше времени на свежем воздухе.

Можно ли найти более действенные и надежные способы? Анализ особенностей существования долгожителей указал на некоторые меры, способствующие замедлению старения организма и долгой, счастливой жизни.

Автор рассматривает в произведении четыре «голубые зоны». Это Никоя (Коста-Рика), Окинава (Япония), Лома-Линда (США) и Сардиния (Италия) – географические области, для населения которых характерно долголетие. Здесь средний показатель продолжительности жизни – 80 лет. Удивительный факт – мужчины и женщины умирают примерно в одном возрасте.

Дэн Бюттнер потратил на исследование семь лет.

# Вся правда о долголетию

Идея источника долголетия никогда не утратит актуальности. Для выявления секретов отложенной старости команда из медиков, демографов и журналистов посетила четыре «голубые зоны» планеты, где большинство людей избегают многих смертельно опасных болезней и доживают до глубокой старости.

Из особенностей существования в «голубых зонах» можно вынести следующие уроки: значительное повышение комфорта дополнительно дает десять полноценных лет, которых вы лишаетесь в иных условиях. Как вывести формулу оптимального качества жизни? Перенять манеры и традиции населения «голубых зон».

Старость – время, когда чаша весов склоняется в сторону окружающей обстановки, а пожилые люди не способны самостоятельно заботиться о себе. Нemoцность – один из спутников пожилого возраста. Она сопровождается потерей независимости, отсутствием устойчивости к стрессу и внешнему давлению. Для человека этот период несет позитивные и негативные перемены. По определению геронтологов, старение – риск смерти. Человеческая жизнь имеет временные пределы, которые не всегда определяются заболеваниями. Риск умереть присутствует всегда.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.