

# РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ.  
ПРАВИЛА  
ДОЛГОЛЕТИЯ»

КнигиКратко

Ракова Екатерина

**Краткое содержание «Голубые  
зоны. Правила долголетия»**

«Аktion управление и финансы»

## **Екатерина Р.**

Краткое содержание «Голубые зоны. Правила долголетия»  
/ Р. Екатерина — «Акцион управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Голубые зоны. Правила долголетия». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Американский писатель и путешественник Дэн Бюттнер совместно с журналом National Geographic провел масштабное научное исследование, целью которого было выявить ключевые факторы, влияющие на долголетие. Он выделил на карте мира так называемые «голубые зоны» - места, где сконцентрировано наибольшее число долгожителей. Ими оказались деревня Арзана (Сардиния), Острова Рюкю (префектура Окинава, Япония), община Лома Линда (Южная Калифорния, США) и полуостров Никоя (Коста-Рика). В течение нескольких лет Дэн изучал уклад жизни людей, живущих на этих территориях, и, наконец, при помощи медиков и ученых сформулировал правила, позволяющие любому желающему если не вступить в ряды самых пожилых людей планеты, то как минимум увеличить продолжительность своей жизни на десять лет, при этом научившись проживать каждый день более качественно и осознанно. Все долгожители, с которыми Дэн ведет беседы на страницах книги, отличаются бодростью духа, ясным умом и отличным чувством юмора. Эти люди совсем не похожи на тех, кому «старость не в радость» - ведь они получают удовольствие от каждого прожитого дня! Прочитав обзор по книге «Голубые зоны», вы узнаете, как можно продлить свою жизнь путем внедрения маленьких, но регулярных перемен. И для этого совсем необязательно переезжать в одну из благоприятных для долгожительства стран - выполнять все рекомендации от долгожителей вы успешно сможете и у себя дома, создав свою личную «голубую зону». Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Екатерина Р.

© Акцион управление и финансы

# **Авторский обзор по материалам книги «Голубые зоны. Правила долголетия». Дэн Бюттнер**

Автор обзора: *Екатерина Ракова*

## **Образ жизни долгожителей, который позволяет им жить дольше других**

Знаете ли вы, что количество отмеренных человеку лет лишь на 25 % зависит от генетики? Остальные 75% формируются нашим образом жизни – питанием, физической активностью, отношениями с близкими, привычками.

Американский писатель и путешественник Дэн Бюттнер совместно с журналом National Geographic провел масштабное научное исследование, целью которого было выявить ключевые факторы, влияющие на долголетие. Он выделил на карте мира так называемые «голубые зоны» – места, где сконцентрировано наибольшее число долгожителей. Ими оказались деревня Арзана (Сардиния), Острова Рюкю (префектура Окинава, Япония), община Лома Линда (Южная Калифорния, США) и полуостров Никоя (Коста-Рика). В течение нескольких лет Дэн изучал уклад жизни людей, живущих на этих территориях, и, наконец, при помощи медиков и ученых сформулировал правила, позволяющие любому желающему если не вступить в ряды самых пожилых людей планеты, то как минимум увеличить продолжительность своей жизни на десять лет, при этом научившись проживать каждый день более качественно и осознанно. Все долгожители, с которыми Дэн ведет беседы на страницах книги, отличаются бодростью духа, ясным умом и отличным чувством юмора. Эти люди совсем не похожи на тех, кому «старость не в радость» – ведь они получают удовольствие от каждого прожитого дня!

Прочитав обзор по книге «Голубые зоны», вы узнаете, как можно продлить свою жизнь путем внедрения маленьких, но регулярных перемен. И для этого совсем необязательно переезжать в одну из благоприятных для долгожительства стран – выполнять все рекомендации от долгожителей вы успешно сможете и у себя дома, создав свою личную «голубую зону».

Для начала определимся, кого же принято называть долгожителями? Ученые считают, что это люди, прожившие более 90 лет. А перешагнувшие 110-летний рубеж получают почетное звание «супердолгожителей»! Что же нужно сделать, чтобы приблизиться к этим кажущимся фантастическими цифрам?

В азиатской философии считается, что лечение болезней – самая низшая форма медицины, в то время как их предотвращение – высшая. Большинство правил долголетия основаны на нехитрых принципах здорового образа жизни и профилактики самых распространенных болезней, которые мы все можем успешно вписать в свою повседневную жизнь. Рассмотрим их более подробно.

## **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.