

Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей
Дэн Бюттнер

The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest
Dan Buettner

1. Питайтесь умеренно или скудно. Еда нужна для того, чтобы получить необходимое количество энергии и наслаждаться жизнью.
2. Съедайте 80% того, что лежит на тарелке. Следуйте мантре «ешь, пока чувство голода не начнет исчезать». Это позволит вам держать себя в форме и вырабатывать равнодушие к соблазнам фастфуда.
3. Ешьте больше растительных продуктов, не забывайте про орехи. Сократите потребление мяса: оно способствует закупорке артерий и накоплению жира.
4. Пусть ваш день будет полон физической активности. Но не нагружайте себя марафонскими дистанциями. Во всем важна умеренность.
5. Живите согласно природному циклу. Ночь — это время для сна. Биологические часы человека работают лучше при соблюдении биоритмов планеты.
6. Найдите свою цель в жизни. Пока вы чувствуете потребность что-то делать, вы не даете себе слабеть и умирать.
7. Окружите себя близкими и делайте все, чтобы они были счастливы. Так вы испытаете положительные эмоции от помощи другим, и вам окажут поддержку в нужную минуту.
8. Не теряйте связь с миром. Незнакомец — это друг, которого вы еще не узнали.
9. Не забывайте про веру. Верить — значит познать и принять мудрость мира.
10. Отмечайте особенности вашего региона или города (географические, физические и т. д.) и используйте их себе во благо.

Правила долголетия

Дэн Бюттнер

Старость — это лотерея. Только при совпадении всех чисел в ней человек становится долгожителем. А сами числа — это состояние здоровья, социальные привычки, питание и физические нагрузки.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

Используйте особенности вашего региона или города себе во благо



Географическая изоляция

Даже в отдаленности от основного населения страны есть плюс: сохраняются традиции, передается опыт



Объекты неживой природы

Вода, рельеф, полезные ископаемые могут стать вашими союзниками



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ТРУД

Живите согласно природному циклу

Ночь — это время для сна

Особенности живой природы

Что в вашем регионе коренное население считает источником здоровья?



Ведите активный образ жизни

Пусть ваш день будет полон физической активности без перегрузок



Не копите стресс

Оставляйте прошлое в прошлом и радуйтесь каждому моменту

ПИТАНИЕ



Питайтесь умеренно

Съешьте 80% того, что лежит на тарелке



Ешьте меньше мяса, предпочитая растительные продукты

Мясо может способствовать закупорке артерий и накоплению жира. Сделайте акцент на зерновых и бобовых, орехах, фруктах и овощах



Питайтесь натуральными продуктами

Не поддавайтесь соблазнам фастфуда



Найдите свою миссию

Если нет цели, то зачем жить? Долгожители чувствуют себя нужными

СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ДУХОВНОСТЬ



Не теряйте связь с миром

Незнакомец — это друг, которого вы еще не узнали



Окружите себя близкими

Испытайте положительные эмоции от помощи другим

80+



Найдите свой способ проведения досуга

Это может быть компания друзей или кружок по интересам



Не забывайте про веру

Верить — значит познать и принять мудрость мира



90+

Жители Окинавы доживают до 100 лет в 3 раза чаще американцев, в 5 раз реже страдают от сердечных заболеваний и живут примерно на 7 лет дольше