

Дэн Бюттнер

# Правила долголетия

Результаты крупнейшего исследования  
долгожителей

Ключевые  
идеи за

30 минут



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Правила  
долголетия. Результаты  
крупнейшего исследования  
долгожителей. Дэн Бюттнер**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей. Дэн Бюттнер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэна Бюттнера «Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Девять убедительных и простых правил долголетия Дэн Бюттнер собирал по всему миру. Результаты крупнейшего исследования долгожителей ученый получил, общаясь со стариками в четырех географических «голубых зонах» – Никоя (Коста-Рика), Лома-Линда (США), Сардиния (Италия) и Окинава (Япония). Средняя продолжительность жизни в этих районах – 80 лет, при этом старики выглядят моложе и чувствуют себя лучше, чем в других частях планеты. Высокое качество жизни и замедление старости в голубых зонах определяются общими элементами повседневной жизни, диеты и мировоззрения. Выводы книги подкреплены убедительной статистикой. Она свидетельствует, что умеренное питание, постоянные физические нагрузки, тесные родственные отношения, традиционные религиозные общины – это и есть четыре кита долголетия. Зачем читать • Узнать о секретах долгожителей «голубых зон» планеты. • Обрести практическое руководство, как стать счастливым, подкрепленное статистикой долгожительства. • Найти собственный икигай – «причину встать с кровати утром». Об авторе Дэн Бюттнер – журналист, исследователь Национального географического общества США. Основатель популярной американской телевизионной сети Quest Network, которая специализируется на путешествиях, документальных передачах об истории, науке и приключениях. Финалист национальной премии National Geographic за открытие «голубых зон» долголетия. Написал несколько бестселлеров по версии New York Times. Его доклад о долгожительстве на видеоконференции TED собрал более двух миллионов просмотров.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Введение	7
Часть 1. Питание	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Краткое содержание книги: Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей. Дэн Бюттнер**

Оригинальное название:

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

Автор:

**Дэн Бюттнер**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Введение

Книга Дэна Бюттнера заставляет задуматься над очень важным вопросом: как сделать так, чтобы жить долго и счастливо? Универсального ответа нет. В разных регионах люди питаются, думают, одеваются и разговаривают по-разному. Иными словами, старость наступает неодинаково и может иметь принципиально разное качество.

По словам специалистов, старость – это лотерея. Только при совпадении всех чисел в ней человек становится долгожителем. А сами числа – это состояние здоровья (особенно кровяного давления, зубов, сердца), социальные привычки (сохранение связи с обществом и родными), питание и т. д. Существуют определенные советы врачей: откажитесь от курения, гуляйте и проч.

Но есть ли более эффективные и надежные меры? Исследование особенностей существования, присущих долгожителям, позволяет найти ключ к замедлению старения и счастливой старости.

В этой книге автором рассматриваются четыре географические «голубые зоны»: Никоя (Коста-Рика), Лома-Линда (США), Сардиния (Италия) и Окинава (Япония). Каждая из зон отличается уникально высокой продолжительностью жизни. Средний показатель составляет около 80 лет. Что удивительно – женщины и мужчины имеют в среднем одинаковую продолжительность жизни.

Семь лет автор изучал эти зоны по различному спектру вопросов. Разделим все вопросы на несколько областей:

- питание;
- физические нагрузки и труд;
- социальная деятельность и духовность;
- внешние факторы (не зависящие от воли жителей).

По прочтении саммари вы узнаете, что же является самым критичным в каждой из этих областей с позиции сохранения здоровья в старости.

## Часть 1. Питание

1.1. Любая точка мира имеет свои отличительные черты в режиме питания. Зависит это в первую очередь от климата и рельефа (см. часть 4). Несмотря на неоднородность жизни людей возрастной категории 80+, из их интервью можно выделить несколько общих характеристик.

1.2. Во-первых, они отличаются умеренностью в рационе. Для некоторых зон даже характерна скудность продуктов питания. Долгожители делают акцент на зерновых и бобовых, натуральных маслах, орехах, фруктах и овощах. При готовке каждый день одних и тех же блюд они не скучают. Все дело – в правильном отношении. Еда служит источником физической энергии и наслаждения, однако далеко не единственным. Приемы пищи постоянно сопровождается общением. Большая роль отводится семейным обедам и ужинам, особенно рождественским (или в честь другого большого праздника). А каждый вечер соседи и друзья собираются вместе за бокалом вина или чашечкой кофе.

*Автор проводил исследования на примере одной семьи из небольшой деревеньки в Коста-Рике. Там не нуждались в телевидении и иных благах цивилизации. На вопрос: «Не скучно ли вам так жить?» был получен удивительный ответ матери (жены): «Мы все время ходим в гости. Или они приходят к нам. Но когда мне становится одиноко, я чищу апельсин». Ответ показывает ценность общения, его способность увлечь настолько, что люди забывают про свой скудный рацион.*

1.3. Во-вторых, за время одного приема пищи тоже используется правило умеренности. Долгожители во многих точках Земли во время обеда или ужина не наедаются «до отвала». Негласное правило 80 % процентов помогает им сохранять хорошее самочувствие и поддерживать бодрое настроение после плотной трапезы. Правило 80 % процентов предполагает прием пищи, пока не начнет исчезать чувство голода. Как только вы почувствуете легкое удовлетворение, стоит отложить приборы. Получается, что вы съедаете в среднем 80 % своей порции.



## **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.