# A 120 éves terv – A longevity titka a Széchényi-könyvesten

2026/05/05
2026/03/16




**Május 5-én, kedden 18 órakor** Pozsonyi Zsolt és Csillik Árpád szerzőkkel Szabados Ágnes, a Libertine Könyvesbolt és Könyvkiadó tulajdonosa beszélget.




[1]

A Széchényi-könyvestek rendezvényén ***A 120 éves terv – A longevity titka*** című kötetet mutatjuk be. A szerzőpárossal, Pozsonyi Zsolttal és Csillik Árpáddal Szabados Ágnes, a Libertine Könyvesbolt és Könyvkiadó tulajdonosa beszélget. Az est szakmai védnöke dr. Baucsek Katalin LL.M., a magyar longevity-ökoszisztéma vezetője.

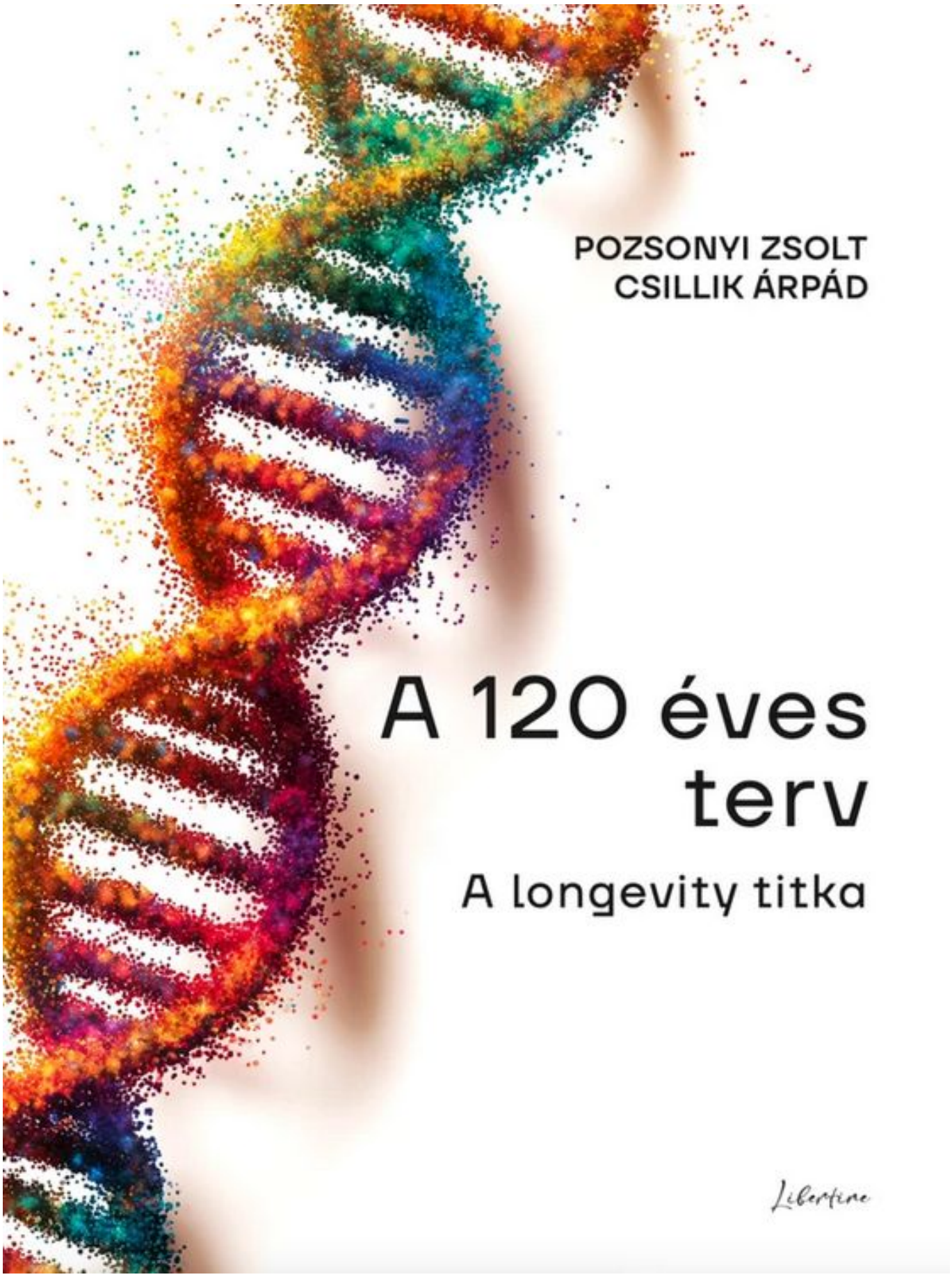
Technikai okok miatt könyvestünket **új időpontban** rendezzük meg. Megértésüket köszönjük

*Időpont:* **2026. május 5., kedd 18 óra**
*Helyszín:* Országos Széchényi Könyvtár, Budavári Palota, F épület,
**VI. emeleti Alapítók tere**
(1014 Budapest, Szent György tér 4–5–6.) [2]

Fb-esemény. [3] meghívó [4]

A kötet a helyszínen megvásárolható. A belépés ingyenes.
**REGISZTRÁCIÓ** [5]
Mindenkit szeretettel várunk!

**Pozsonyi Zsolt – Csillik Árpád:** *A 120 éves terv. A longevity titka* **[6]** (Libertine Könyvkiadó, Budapest, 2025)




[7]Az emberiség mindig is a fiatalság elixírjét kereste, ám míg korábban a legendák világában reméltük megtalálni, ma a kutatóintézetek falai között próbáljuk megfejteni a hosszú, egészséges élet titkát. Sokáig azt hittük, a kulcs a „jó génekben” rejlik. A tudomány jelen állása szerint viszont a

genetika csupán 20-30 százalékban határozza meg, meddig és hogyan élünk. A fennmaradó rész a mi kezünkben van – vagy inkább a tányérunkon, a cipőnkben és a gondolatainkban. A mozgás, a táplálkozás, az alvás, a stresszkezelés és a társas kapcsolatok mind-mind fontos építőkövei az egészséges öregedésnek. A „longevity” – magyarul hosszú élet – mozgalmának legfontosabb üzenete talán az, hogy ne a halhatatlanság legyen a cél, hanem a méltósággal megélt, egészséges, tartalmas élet.

„Soha nem unatkozom” – felelte Jeanne Louise Calment, a világ leghosszabb kort megért embere, amikor az életmódjáról faggatták. És valóban, az öregedés nem ellenség, hanem tanítómester: arra emlékeztet, hogy minden napunk értékes, és hogy a hosszú élet nem csupán az évek, hanem a maradandó pillanatok gyűjteménye. Ehhez nyújt iránymutatást ez a könyv, amelynek szerzői a longevity-szemlélet úttörőiként hazánk első longevity-edzőtermében bizonyítják nap mint nap: a változás rajtunk múlik. Nem újabb diétát, edzéstervet vagy titkos receptet kínálnak, hanem a hosszú, egészséges élet mögött rejlő összefüggéseket tárják fel.

Ez a könyv a tudomány és a tapasztalat találkozása, amely nem egyetlen megoldásban hisz, hanem abban, hogy az emberi test és lélek egyensúlyából fakadó harmónia a tartós jóllét valódi kulcsa.

(Forrás: libertinekonyvesbolt.hu) [8]

**Szeretettel várjuk önöket a Széchényi-könyvestek**
következő rendezvényein is! **[9]**

2026/05/05 - 08:58

**Forrás webcím:** https://oszk.hu/rendezvenyek/szechenyi-konyvestek-22_260407

**Hivatkozások:**
[1] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvest-22_Longevity-titka_modositott-idopont_260505_FB.jpg
[2] https://www.google.hu/maps/place/Orsz%C3%A1gos+Sz%C3%A9ch%C3%A9nyi+K%C3%B6nyvt%C3%A1r/@47.4954231,19.0396012,17z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0x4741dc3d2cbe10bd:0x95a7b3e3f4b9f737!8m2!3d47.4954231!4d19.0396012!16zL20vMDZycnls?hl=hu&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI2MDEyNS4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D
[3] https://www.facebook.com/events/1447910136876641
[4] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvest-22_Longevity-titka_modositott-idopont_260505_meghivo_0.jpg
[5] https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdpfXYJzZzBNBKmKsTI3GxPpYGsXF-xYZFE2WCEfWn42zilCQ/viewform?pli=1
[6] https://nektar.oszk.hu/hu/manifestation/3997836
[7] http://libertinekonyvesbolt.hu/a-120-eves-terv-a-longevity-titka-35873
[8] https://libertinekonyvesbolt.hu/a-120-eves-terv-a-longevity-titka-35873
[9] http://oszk.hu/hirek/szechenyi-konyvestek_2025-26
[10] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek
[11] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/rendezvenyek