

A 120 éves terv - A longevity titka a 22. Széchényi-könyvesten

2026/04/07

2026/03/16



Április 7-én, kedden 18 órakor Pozsonyi Zsolt és Csillik Árpád szerzőkkel Szabados Ágnes, a Libertine Könyvesbolt és Könyvkiadó tulajdonosa beszélget.



2026. április 7., kedd 18 óra



[1]

A Széchényi-könyvestek huszonkettedik 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.

Időpont: 2026. április 7., szerda 18 óra

Helyszín: Országos Széchényi Könyvtár, Budavári Palota, F épület,

VI. emeleti Alapítók tere

[\(1014 Budapest, Szent György tér 4-5-6.\)](#) [2]

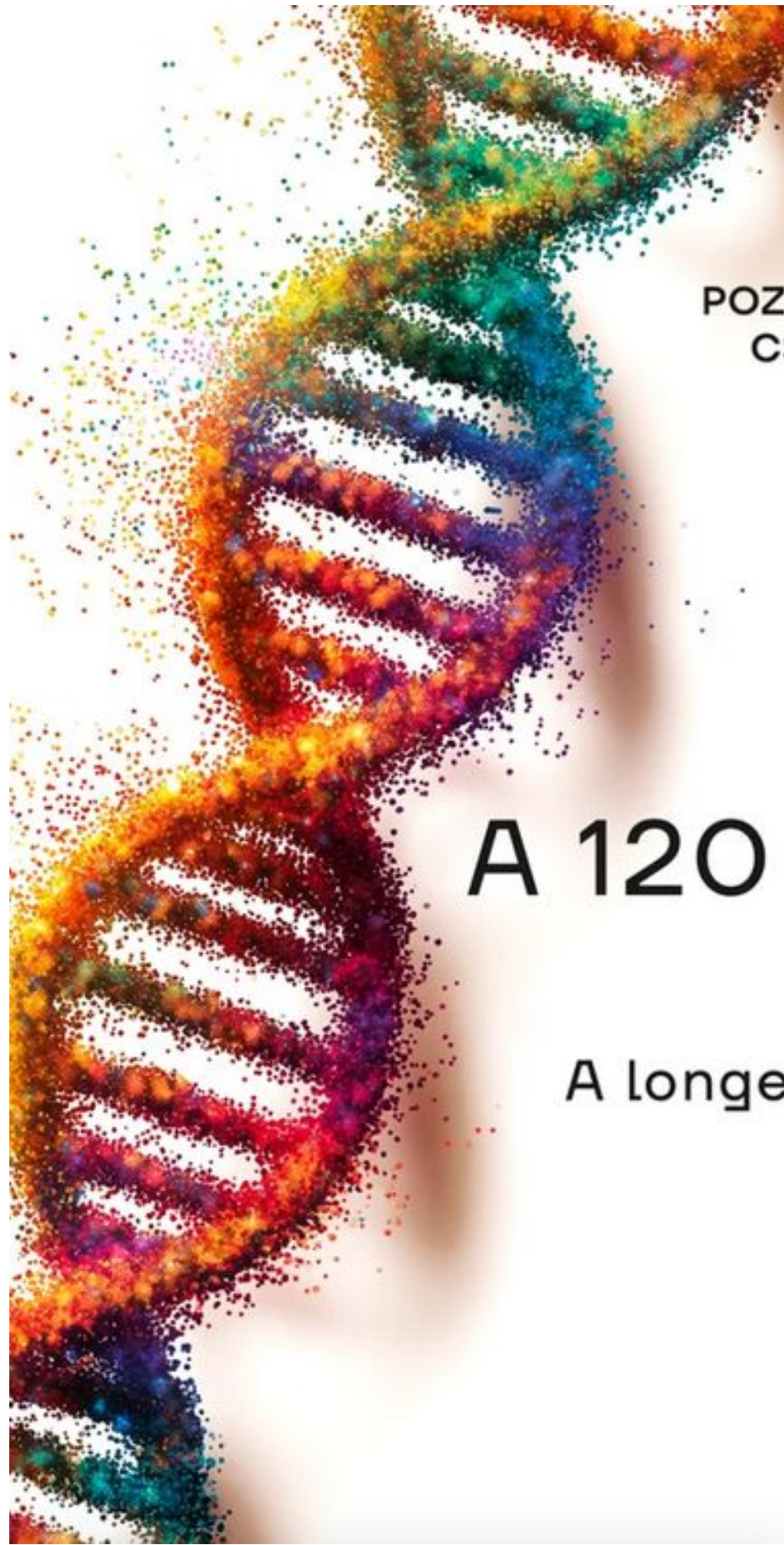
[Fb-esemény.](#) [3] [meghívó](#) [4]

A kötet a helyszínen megvásárolható.

A belépés ingyenes. Mindenkit szeretettel várunk!

[Regisztráció](#) [5]

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



POZSONYI ZSOLT
CSILLIK ÁRPÁD

A 120 éves terv

A longevity titka

Libertine

[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 tényérünkön, 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 az érdeklődőket a **Széchényi-könyvestek**
[következő rendezvényein is!](http://libertinekonyvesbolt.hu) [9]

2026/03/21 - 14:58

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

Hivatkozások:

- [1] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_260407_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=tту&g_ep=EgoyMDI2MDEyNS4wKXMDSoASAFQAw%3D%3D
- [3] <https://fb.me/e/aBtnJSZKG>
- [4] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_260407_meghivo.jpg
- [5] <https://forms.gle/EWXjdYWRGT3YSCm7>
- [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] https://oszk.hu/hirek/szechenyi-konyvestek_2025-26
- [10] <https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek>
- [11] <https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon>
- [12] <https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/rendezvenyek>