Ízelítőt kaptunk a hosszú élet titkából a május 5-ei Széchényi-könyvesten

2026/06/15



Nagyszámú érdeklődő látogatott el hozzánk *A 120 éves terv – A longevity titka* című kötet bemutatójára.



[1]



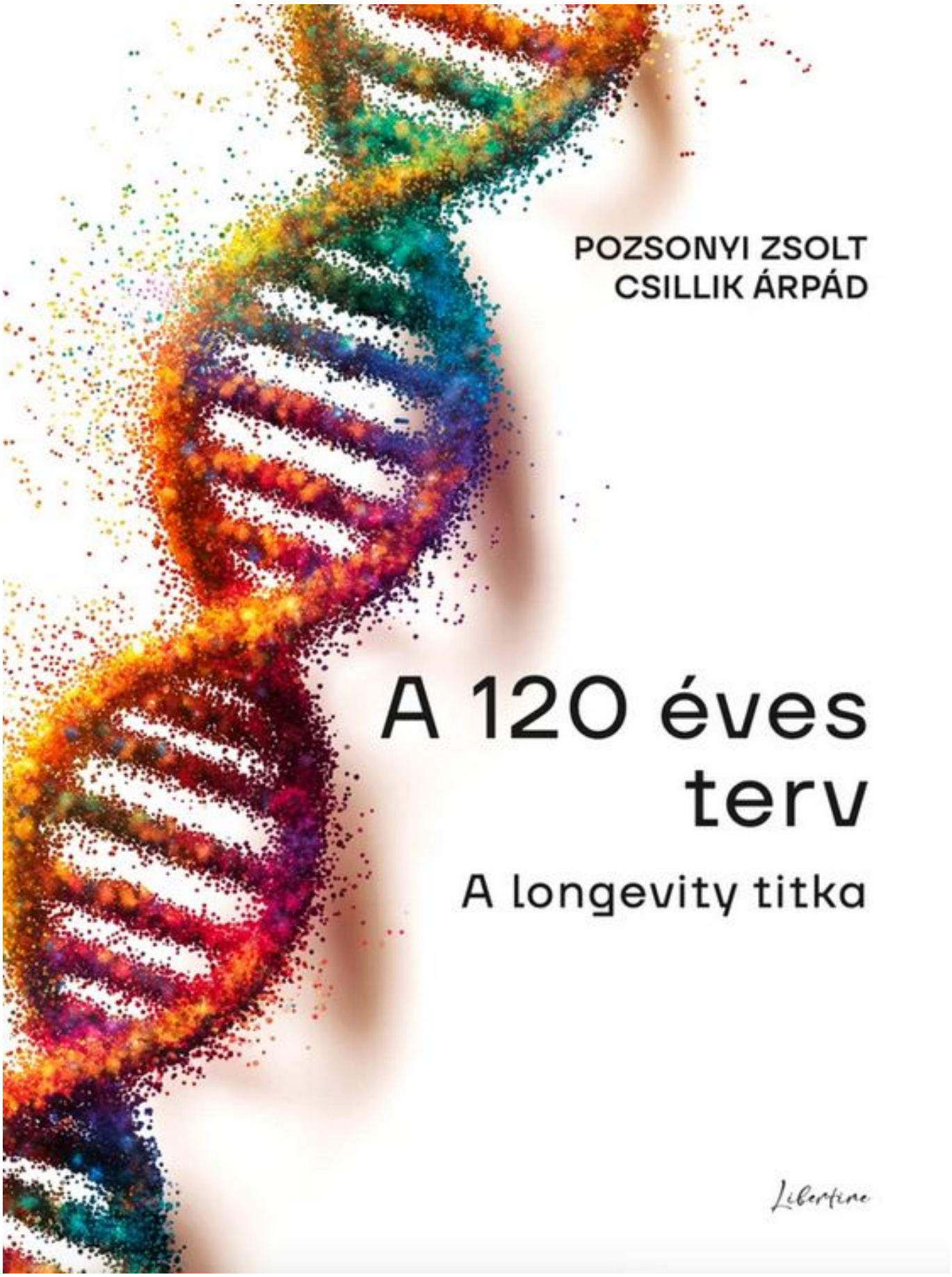
[2]



[3]


Libertine
KÖNYVESBOLT ÉS KÖNYVKIADÓ
A LIBERTINE
NEM CSAK EGY HELY,
A LIBERTINE EGY ÉRZÉS
OTTHONOS MELEGSÉG
ÉRTŐ FIGYELEM
A KÖZÖSSÉG EREJE
AZ OLVASÁS CSODÁJA MINDENKIÉ.
NÁLUNK CSAK EGY CSIPETNYIVEL
TÖBB JUT EBBŐL A
VARÁZSLATBÓL...
KÖNYVESBOLTOK:
BUDAPEST
DEBRECEN
SZEGED
WWW.LIBERTINEKONYVESBOLT.HU
Guardians
ESSENCIA

[4]



[5]

Nagyszámú érdeklődő látogatott el hozzánk *A 120 éves terv – A longevity titka* [6] című kötet

bemutatójára. A kerekasztal-beszélgetést a könyv kiadója, **Szabados Ágnes** vezette, aki a szerzőket, **Pozsonyi Zsoltot** és **Csillik Árpádot,** a neves nemzetközi kutatásokra támaszkodó magyar longevitymozgalom szakértőit faggatta a könyvben összegzett elméleti tudásukról és gyakorlati tapasztalataikról.

Miközben a genetikusok egyre mélyebben ismerik meg ennek a rendszernek a működését és befolyását az ember életére, egyre világosabbá válik az is, hogy a gének csak körülbelül egyharmad részben határozzák meg azt, hogy milyen hosszan és milyen egészségben élhetünk. A jó és rossz hír egyben az, hogy saját magunk vagyunk felelősek kétharmad részben az életminőségünkért. Ahogyan az úgynevezett kék zónák kutatói is felfedezték, hogy többek között az aktív élet, a sport, ételeink minősége és mennyisége, és nem utolsósorban közösséghez tartozás elengedhetetlen feltételei az egészségmegőrzésnek.

A szerzők bepillantást nyújtottak a kötet fő fejezeteibe, leszögezték, hogy nem csodaszereket kínálnak, hanem a hosszú, egészséges élet mögött rejlő összefüggéseket igyekeztek feltárni, amelyeknek felismerése, valamint a javasolt életmódváltás fokozatos bevezetése vezethet eredményre.

Szeretettel várjuk önöket a Széchényi-könyvestek
következő rendezvényein is! [7]

Kapcsolódó tartalom:
A 120 éves terv – A longevity titka a Széchényi-könyvesten [8]
2026/06/15 - 14:07

Forrás webcím: https://oszk.hu/hirek/izelitot-kaptunk-hosszu-elet-titkabol-majus-5-ei-szechenyi-konyvesten_260505

Hivatkozások:
[1] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_01.jpg
[2] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_02.jpg
[3] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_03.jpg
[4] https://oszk.hu/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_04.jpg
[5] http://libertinekonyvesbolt.hu/a-120-eves-terv-a-longevity-titka-35873
[6] https://nektar.oszk.hu/hu/manifestation/3997836
[7] https://oszk.hu/hirek/szechenyi-konyvestek_2025-26
[8] https://oszk.hu/rendezvenyek/szechenyi-konyvestek-22_260407
[9] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek
[10] https://oszk.hu/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon