

## 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.



**IDŐPONTVÁLTOZÁS!**

**2026. május 5., kedd 18 óra**



[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

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

---

**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)



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

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

---

genetika csupán 20-30 százalékban határozza meg, meddig és hogyan élünk. A fennmaradó rész a mi kezünkben van – vagy inkább a tényérunkon, 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 megélt 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](http://libertinekonyvesbolt.hu)) [8]

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

2026/05/05 - 08:58

**Forrás webcím:** [http://193.6.201.226/rendezvenyek/szechenyi-konyvestek-22\\_260407](http://193.6.201.226/rendezvenyek/szechenyi-konyvestek-22_260407)

### Hivatkozások:

- [1] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Szechenyi-konyvest-22\\_Longevity-titka\\_modositott-idopont\\_260505\\_FB.jpg](http://193.6.201.226/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=tту&g\\_ep=EgoyMDI2MDEyNS4wLWlKXMDSoASAFQAw%3D%3D](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=EgoyMDI2MDEyNS4wLWlKXMDSoASAFQAw%3D%3D)
- [3] <https://www.facebook.com/events/1447910136876641>
- [4] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Szechenyi-konyvest-22\\_Longevity-titka\\_modositott-idopont\\_260505\\_meghivo\\_0.jpg](http://193.6.201.226/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](http://oszk.hu/hirek/szechenyi-konyvestek_2025-26)
- [10] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek>
- [11] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/rendezvenyek>

