

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]



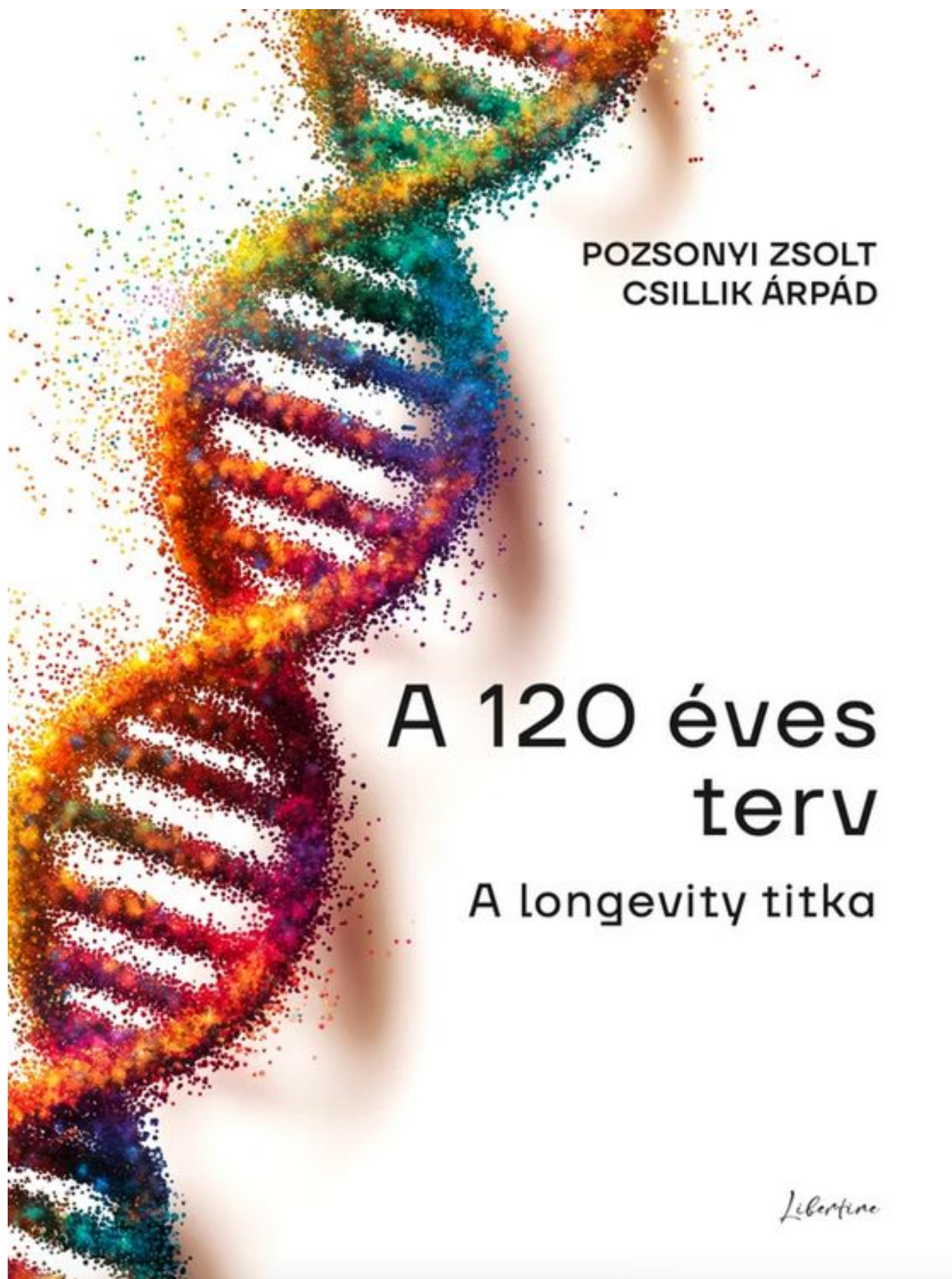
[2]



[3]



[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 tudásokról 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 hosszán 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, ételünk 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 Széchenyi-könyvestek [következő rendezvényein is!](#) [7]

Kapcsolódó tartalom:

[A 120 éves terv - A longevity titka a Széchenyi-könyvesten](#) [8]

2026/06/15 - 14:07

Forrás webcím: http://193.6.201.226/hirek/izelitot-kaptunk-hosszu-elet-titkabol-majus-5-ei-szechenyi-konyvesten_260505

Hivatkozások:

[1] http://193.6.201.226/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_01.jpg

[2] http://193.6.201.226/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_02.jpg

[3] http://193.6.201.226/sites/default/files/Szechenyi-konyvestek_22_Longevity_260505_03.jpg

[4] http://193.6.201.226/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] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek>

[10] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon>