

Описание

Дэн Бюттнер много лет занимался изучением «голубых зон» — мест на нашей планете, где люди имеют самую большую продолжительность жизни. На основе этих исследований он написал большой материал для National Geographic и прочитал лекцию на TED. Но главный итог его работы — книга «Правила долголетия», в которой собраны «уроки мудрости» от тех долгожителей, с которыми удалось пообщаться Бюттнеру. Многие научные исследования свидетельствуют, что причина долгой жизни лишь на 25% процентов заложена в генах, остальное — условия и образ жизни. Но учитывая, насколько разные советы дают долгожители и насколько разнятся условия и образы их жизни, напрашивается вывод, что 75% — несколько завышенный показатель и что для полной разгадки секрета долгожительства, к которой так стремится Бюттнер, не хватает еще какого-то элемента.