

DICAS PARA UMA VIDA MELHOR

"Power 9" - dicas práticas
das Zonas Azuis

Informações
retiradas do livro
As Zonas Azuis da
Felicidade,
de Dan Buettner



Zonas Azuis

5 áreas no mundo onde grupos de pessoas vivem por mais tempo:

Mulheres longevas de Okinawa, Japão;

Homens longevos de aldeias montanhosas na
Sardenha, Itália;

Indivíduos de meia-idade com vidas saudáveis e
longas de Nicoya, Costa Rica;

Habitantes da Ilha grega de Ikaria;

População adventista de Loma Linda, Califórnia.

1. Mexa-se

As pessoas mais longevas do mundo vivem em ambientes que as incitam constantemente a se mexer.

Qualquer ida ao trabalho, ou algum outro lugar é uma ocasião para caminhar.



2. Propósito

"Por que eu acordo de
manhã?"

Ter senso de propósito
resulta em até sete
anos a mais de
expectativa de vida



3.Desacelere

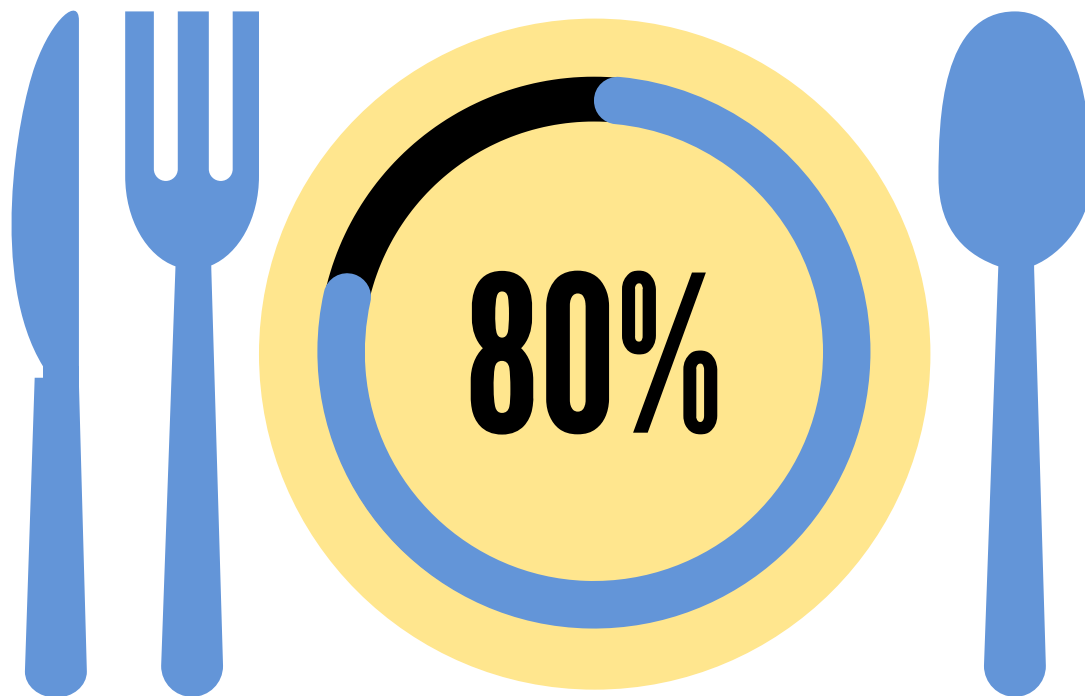
Todos nós sentimos estresse, o que leva a inflamação crônica que está associada as doenças relacionadas ao envelhecimento.

As pessoas mais longevas têm estratégias para livrar-se do estresse. Os ikarianos tiram uma soneca e os sardos organizam happy hours, e você?



4. Regra dos 80%

Regra confuciana que lembra os Okinawanos de pararem de comer quando o estômago está 80% cheio.

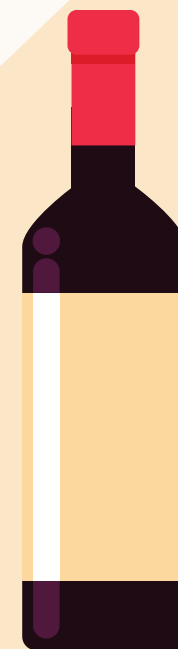


As pessoas das Zonas Azuis comem a menor refeição no final da tarde ou no início da noite e só voltam a comer no dia seguinte.

5. Leguminosas

As leguminosas são a base da maioria das dietas dos centenários.

A carne, sobretudo suína, é consumida apenas 5 vezes por mês.



6. Vinho

A maioria das pessoas das Zonas Azuis bebem vinho moderada e regularmente.

O truque é tomar 1 a 2 doses por dia com amigos e/ou com comida.

7. Pertencimento

Todos os 263 centenários entrevistados, exceto 5, pertenciam a uma comunidade religiosa. Estudos mostram que frequentar cultos religiosos 4 vezes por mês aumenta a expectativa de vida.



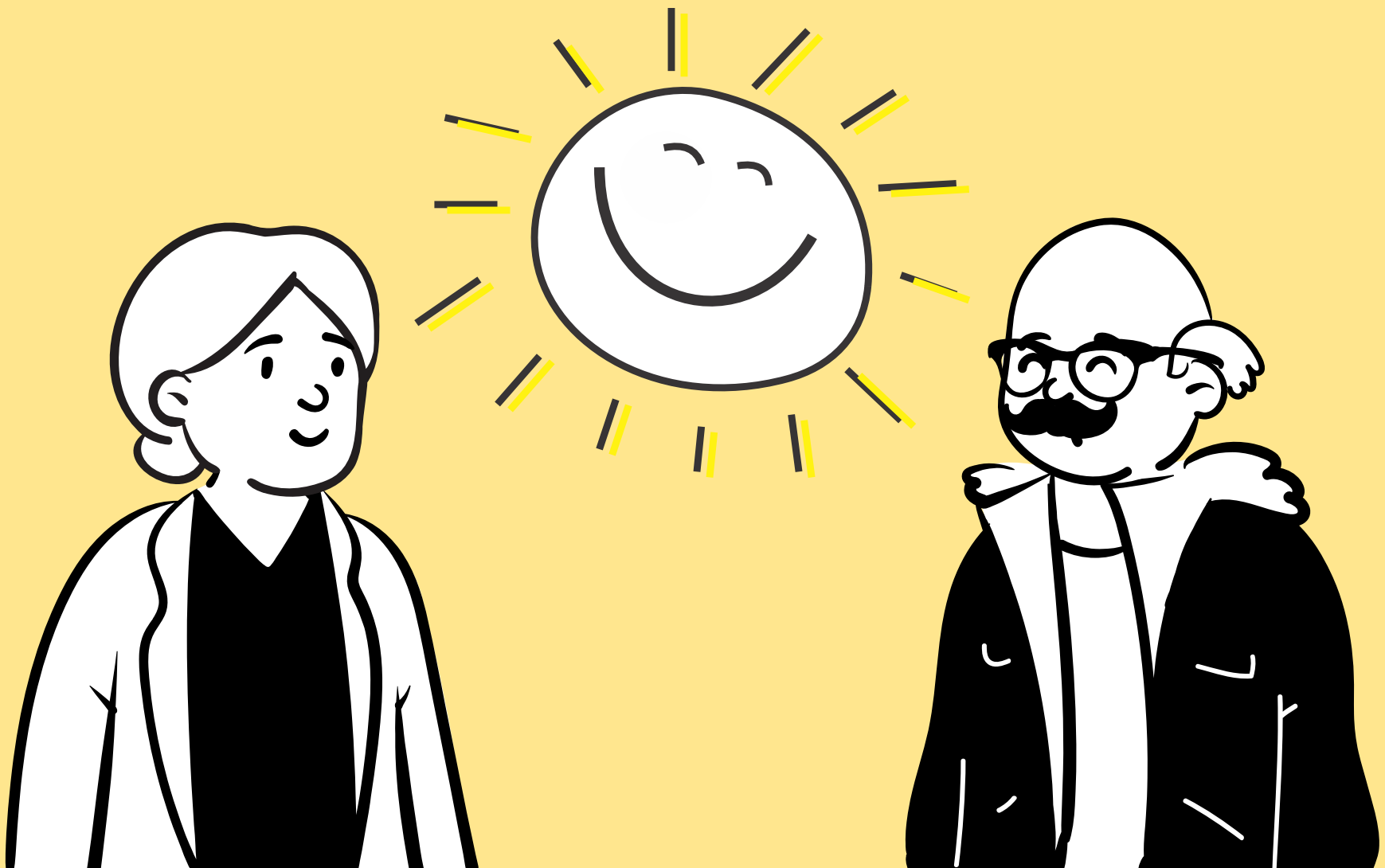
8. Entes queridos primeiro

Centenários bem sucedidos põe as suas famílias em primeiro lugar.

Nessas regiões, mantêm pais e avós por perto em casa. São comprometidos com um parceiro de vida e investem em seus filhos com tempo e amor, o que os tornam mais propensos a serem bons cuidadores quando for necessário.

9. Tribo Certa

As pessoas mais longevas estão em círculos sociais que apoiam comportamentos saudáveis. Círculos sociais de pessoas longevas também moldam comportamentos positivos para a saúde.

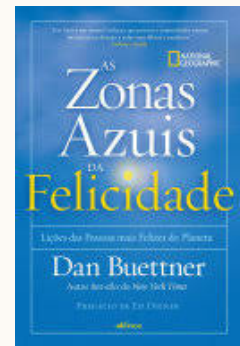


Essas foram as dicas da "Power 9"

Esses hábitos não são garantias de
que você chegará aos 100 anos,
mas esperamos que ajude a
acrescentar felicidade!



Informações
retiradas do livro
As Zonas Azuis da
Felicidade,
de Dan Buettner



CEDEM
Centro de
Desenvolvimento de
Educação Médica