

Dan Buettner jest amerykanskim badaczem, pisarzem i mówcą. To także trzykrotny rekordzista świata w kolarstwie wyczynowym. Na rowerze przejechał Ameryke Rosje i Afryke, a sw
Blue Zones ${ }^{\text {TM }}$ Dana Buettnera bada zagadnienie długowieczności w jej aspekcie menienie dugowiecznosci w jej aspekcie me-
dycznym i zdrowotnym. Obecnie Buettner prowadzi w calych Stanach Zjednoczonych kilka projektów, których celem jest zastosowanie zasad Niebieskich Stref w amerykańskich miastach. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na: www.bluezones.com.
dziwo, Niebieskie Strefy istnieją nie tylko w Japonii, ale także w Europie i w Stanach. Można do nich wejść, pobyć z mieszkającymi weuropie i w Stanach. Mozna do nich wejsć, pobyć z mieszkają
tam ludźmi, posłuchać ich opowieści, a nawet zobaczyć oczami wyobraźni ich nieśpieszną codzienność.
W tych strefach ludzie żyją 100 lat idłużej, ito nie z powodu warunków atmosferycznych czy innych specjalnych okoliczności. Mają swój dekalog - swięte prawa i rytuały, którym mimowolnie, od wieków, hołdują całe społeczności. I choć nie należymy do żadnej zich, każdy z nas może stworzyć whasną Niebieską Strefę. Trzeba tylko znaleźć swój ikigai, czyli powód, dla którego przez kolejne lata będziemy się budzićc co rano z chęcią do życia...

Grażyna Dobrón, dziennikarka radiowej Trójki

Seecjalista od długowieczności Dan Buettner przemierzył cały świat, by porozmawiać ze wszystkimi najstarszymi mieszkańcami naszego globu. Odwiedzil ludzi wspóttworzących unikalne społecznósci Niebieskich Stref, w których połączenie pewnych elementów stylu ycia, diety 1 fillozofin pozwala rdzennym mieszkancom na osiagniecie Z tej barwnej opowieści o niesamowitym projekcie naukowym Z tej barwnej opowiescio niesamowitym projekcie nak żyć dłužej, uniknać depresji i zachować bystrość umystu nawet w podeszlym wieku.

Lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą cieszyć się życiem!

zy zdarzyło ci sie kiedyś patrzeć na promieniejące szczęsciem i witalnością mieniejace szczeşciem i witalnoscią starsze mazzenstwo, ktore spacerowało
brzegiem morza, trzymając się za recee? A czy pomyślałéś, że ci szczęśliwi ludzie posiedli jakąśsupertajemnice, dzięki której w wieku dziewię́édziesięciu lat idą uśmiechięci nie tylko plażă, ale przede wszystkim przez życie - w radości, miłości i zdrowiu? Wiesz, że ty też możesz odkryć ten niezwykły sekret? Z Niebieskich stref dowiesz
sie, jak bez wzgledu na wiek możesz zmienić e, jak bez wzolędu na wiek mozesz zmienic odnalezienia prawdziwej harmonii Polecam bardzo goraco!

Marek Arcimowicz, fotograf, arcimowicz.com

Lektura obowiązkowa dla wszystkich, tórzy chcą pozostać młodzi!
dr Mehmet C. Oz
a książka pokaże ci, w jaki sposób szybko skutecznie zastosować we własnym życiu nauki płynace z najodleglejszych miejsc.
dr Sanjay Gupta
To zbiór praktycznych porad, z których dowiesz się, jak żyć długo i dobrze.

DAN BUETTNER
Niebieskie strefy

