



ALEGERI
SĂNĂTOASE

Interesul față de longevitate



Oana Voicu, Asociația Credu, cadru asociat Facultea de Jurnalism și Științele Comunicării, Universitatea București; Lifestyle Medicine advocate

"Longevity - extend our healthy years" -

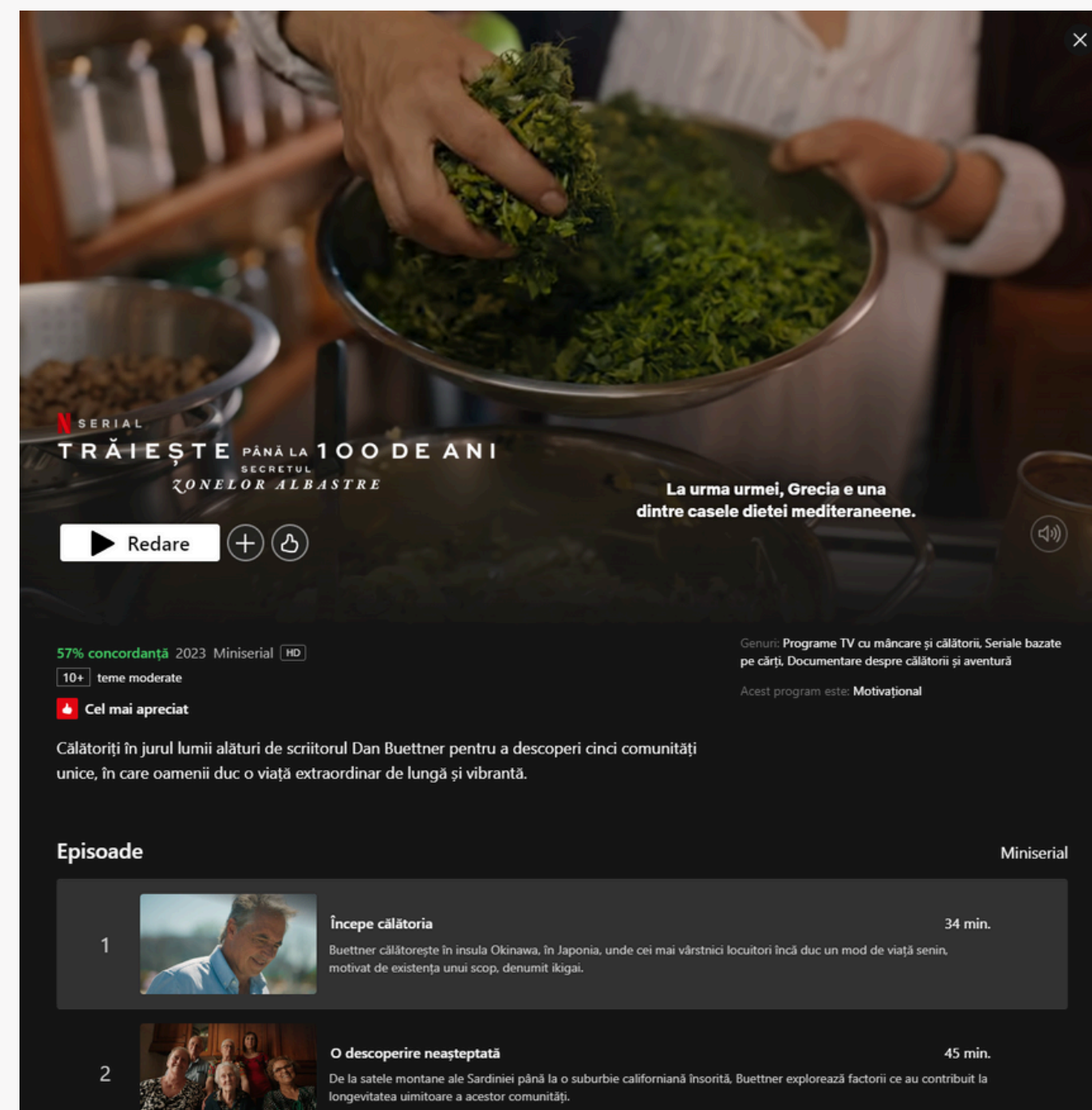
**Elizabeth Beth Frates, profesor la Harvard Medical School,
pionier al conceptului de educație în Lifestyle Medicine**



- ✓ **Filme,**
- ✓ **Reviste,**
- ✓ **Articole,**
- ✓ **Supliemente,**
- ✓ **Clinici**



The screenshot shows the homepage of the 'LONGEVITY' magazine website. The main navigation bar includes categories like LONGEVITATE, NUTRIȚIE, STIL DE VIAȚĂ, ANTI-AGING, BEAUTY & FITNESS, INTERVIURI, and EVENIMENTE. The page features several article teasers with images and titles, such as 'Patru obiceiuri proaste la masă care te fac să îmbătrânești mai repede' and 'Elixirul miraculos al tinereții!'. A 'LATEST POSTS' sidebar on the right lists recent articles with their respective categories and dates.



The screenshot shows a video player interface for a series titled 'TRĂIEȘTE PÂNĂ LA 100 DE ANI'. The video content features a person preparing food in a kitchen. The player includes a 'Redare' button, a volume icon, and a '57% concordanță' rating. Below the video, there is a description of the series as a documentary about longevity, and a list of episodes with their titles and durations.

TRĂIEȘTE PÂNĂ LA 100 DE ANI
SECRETUL ZONELOR ALBASTRE

La urma urmei, Grecia e una dintre casele dietei mediteraneene.

57% concordanță 2023 Miniserial HD
10+ teme moderate
Cel mai apreciat

Genuri: Programe TV cu mâncare și călătorii, Seriale bazate pe cărți, Documentare despre călătorii și aventură
Acest program este: Motivațional

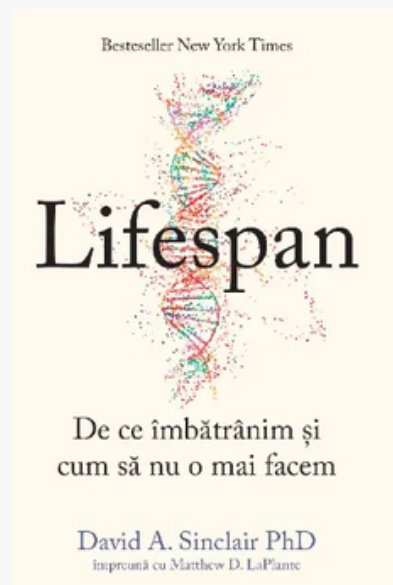
Călătoriți în jurul lumii alături de scriitorul Dan Buettner pentru a descoperi cinci comunități unice, în care oamenii duc o viață extraordinar de lungă și vibrantă.

Episoade Miniserial

Număr	Titlu	Durație
1	Începe călătoria	34 min.
2	O descoperire neașteptată	45 min.

Interesul față de longevitate :

- ✓ Filme,
- ✓ Reviste,
- ✓ Articole,
- ✓ Supliemente,
- ✓ Clinici



Lifespan. De ce imbatranim si cum sa nu o mai facem
De (autor): DAVID A. SINCLAIR PHD,
MATTHEW D. LA PLANTE



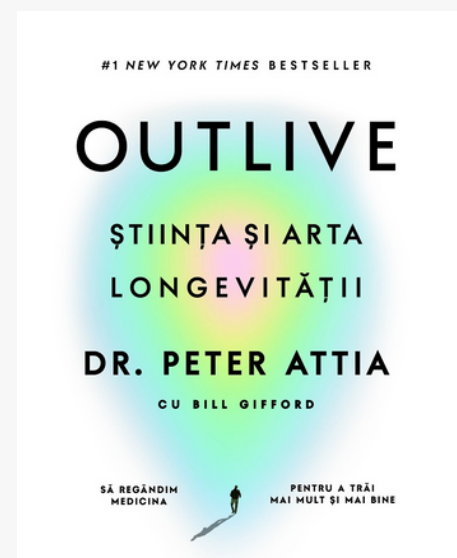
Regulile de aur ale longevitatii
De (autor): Dr. Ann Louise Gittleman



Longevitatea
de Howard S. Friedman,
Leslie Martin



Medicul interior.
Longevitate fara
medicamente
Gaetan Brouillard



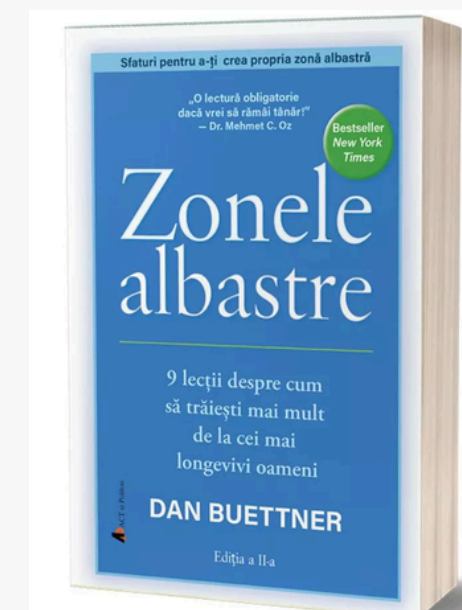
Outlive. Stiinta si arta longevitatii
De (autor): Peter Attia ,
Bill Gifford



Neuroplasticitatea:
Secretul longevitatii
creierului,
Leon Dănilă



Reteta longevitatii
O noua strategie
alimentara pentru
regenerarea si intinerirea
organismului,
combaterea bolilor si
atingerea greutatii ideale
VALTER LONGO



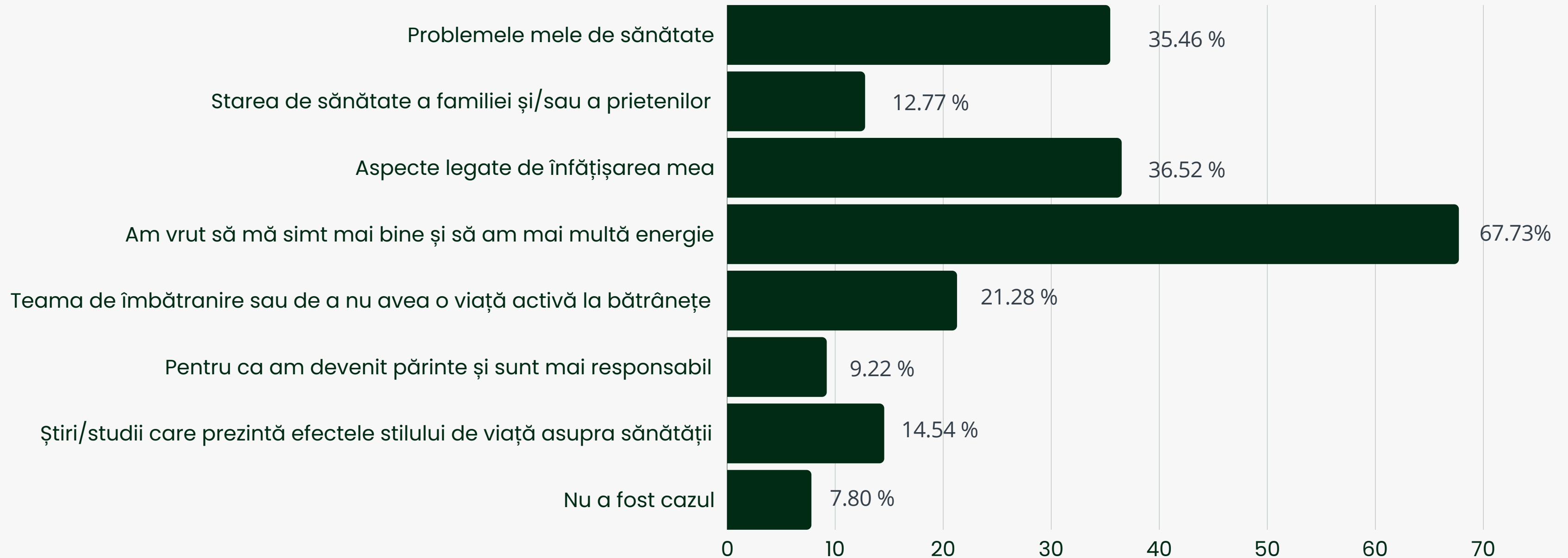
Zonele albastre. 9 lectii
despre cum sa traiesti mai
mult de la cei mai longevivi
oameni - editia 2
Dan Buettner



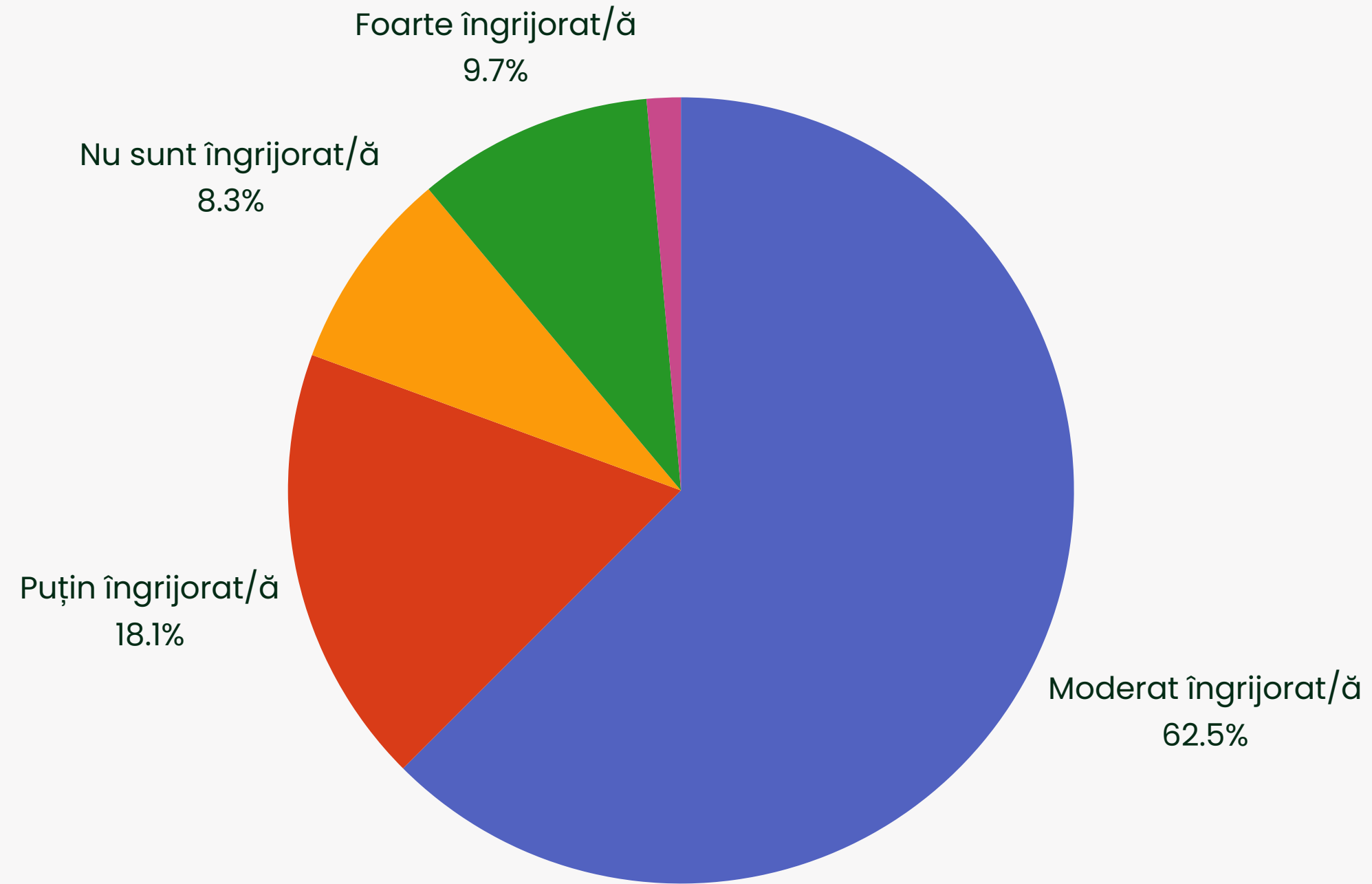
Sanatatea muschilor
Dr. Gabrielle Lyon

Studiu Alegeri Sănătose nov 2023-aprilie 2024, 413 respondenți

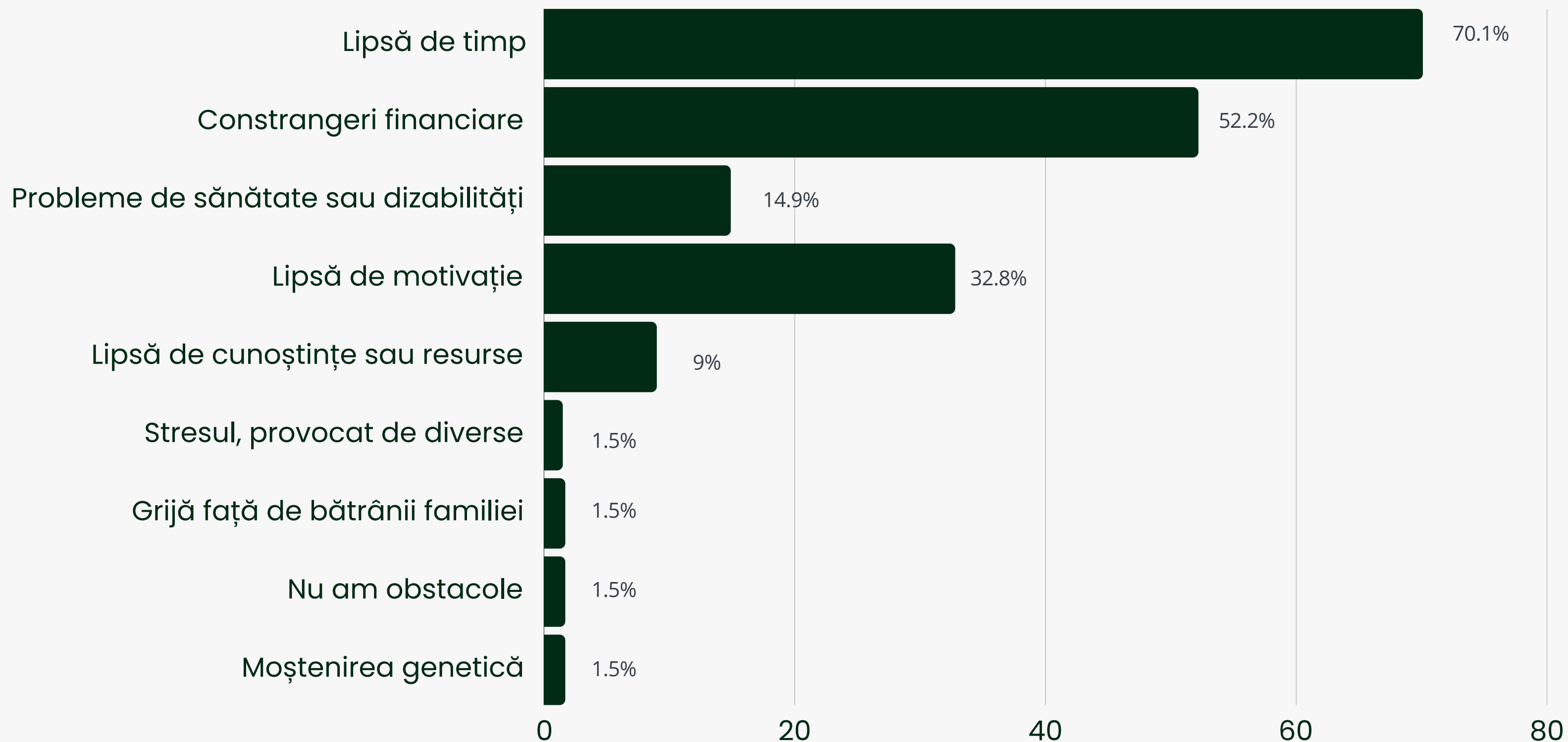
Ce v-a determinat să adoptați aceste obiceiuri de viață sănătoase?



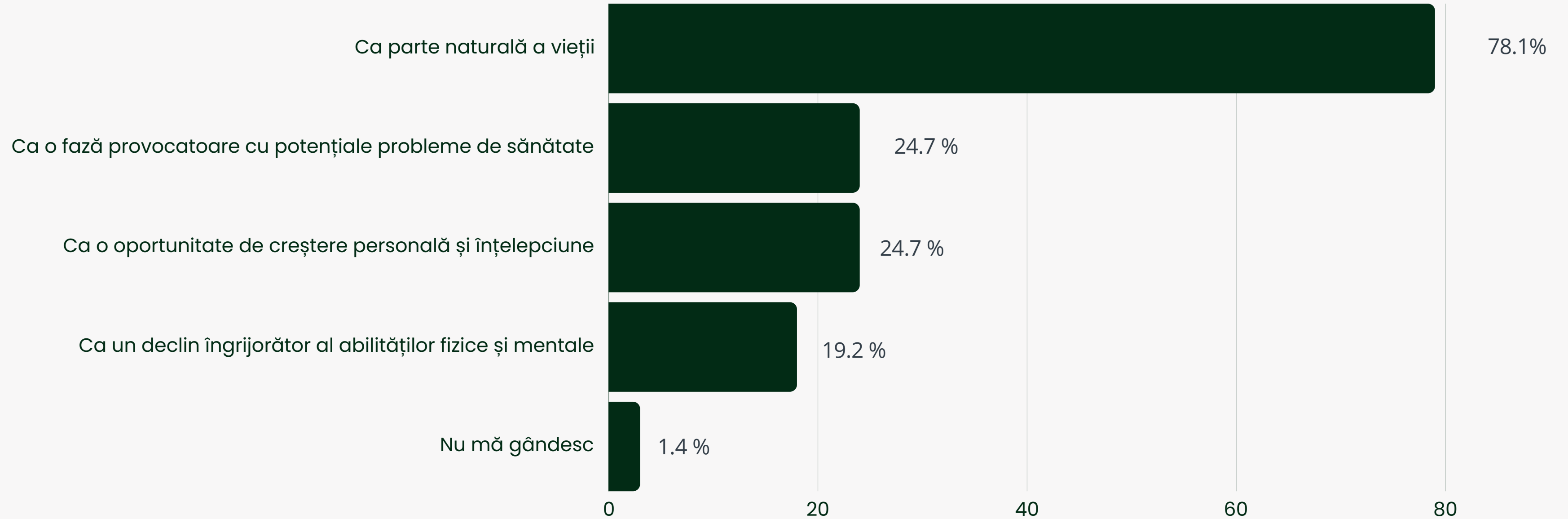
Cât de îngrijorat/ă sunteți de problemele de sănătate legate de înaintarea în vârstă?



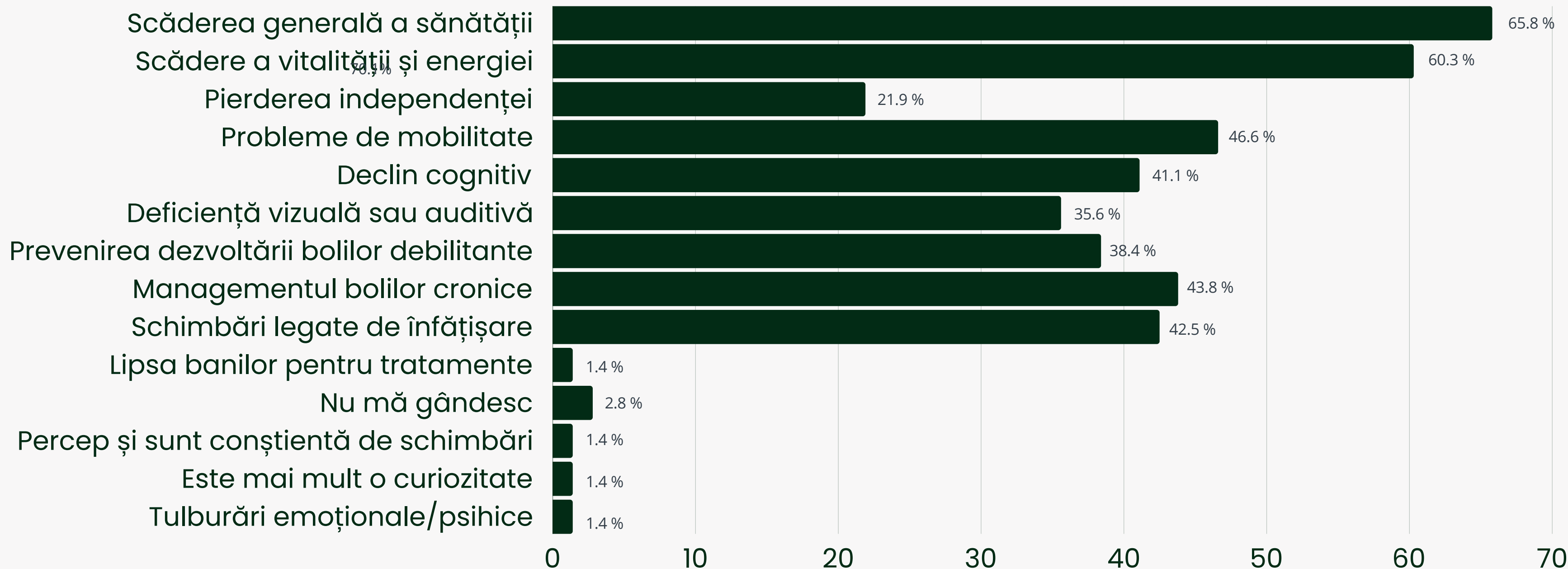
Cu ce obstacole, dacă există, vă confrunțați în menținerea unui stil de viață sănătos pe măsură ce înaintați în vârstă?



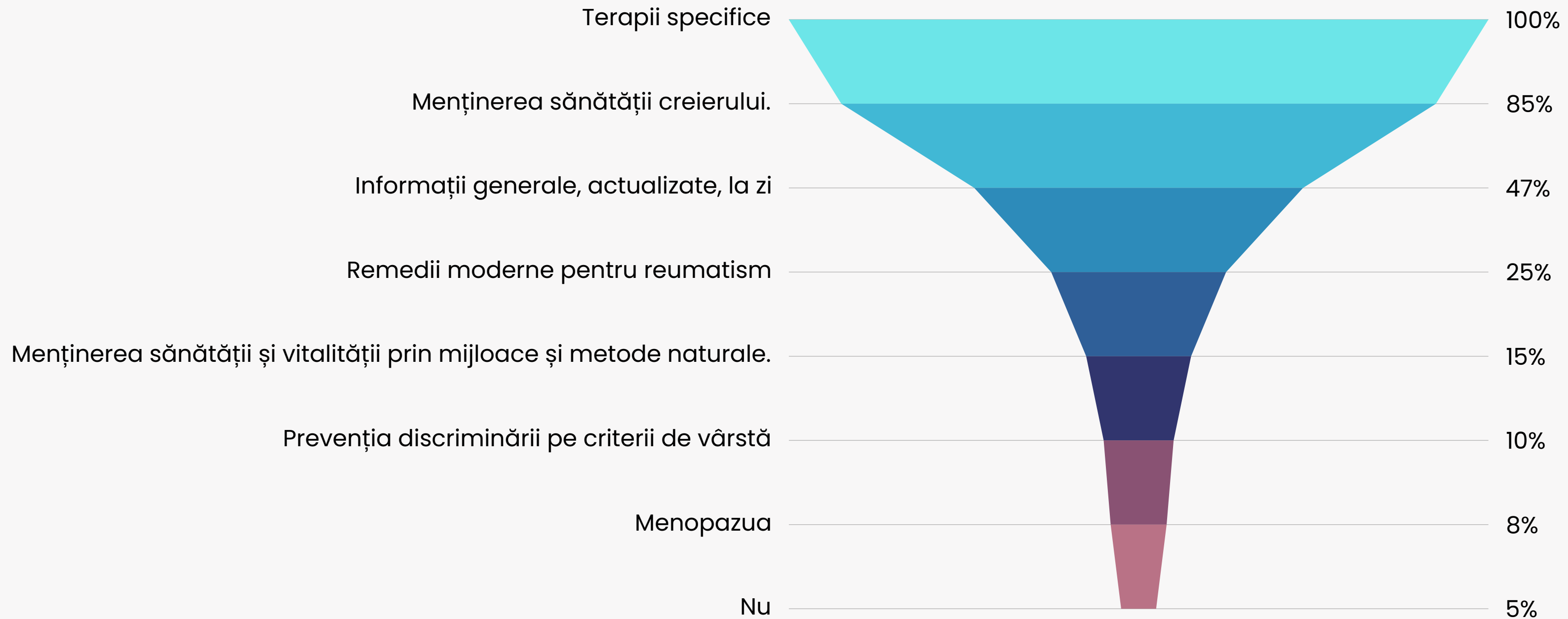
Cum percepeți înaintarea în vârstă?



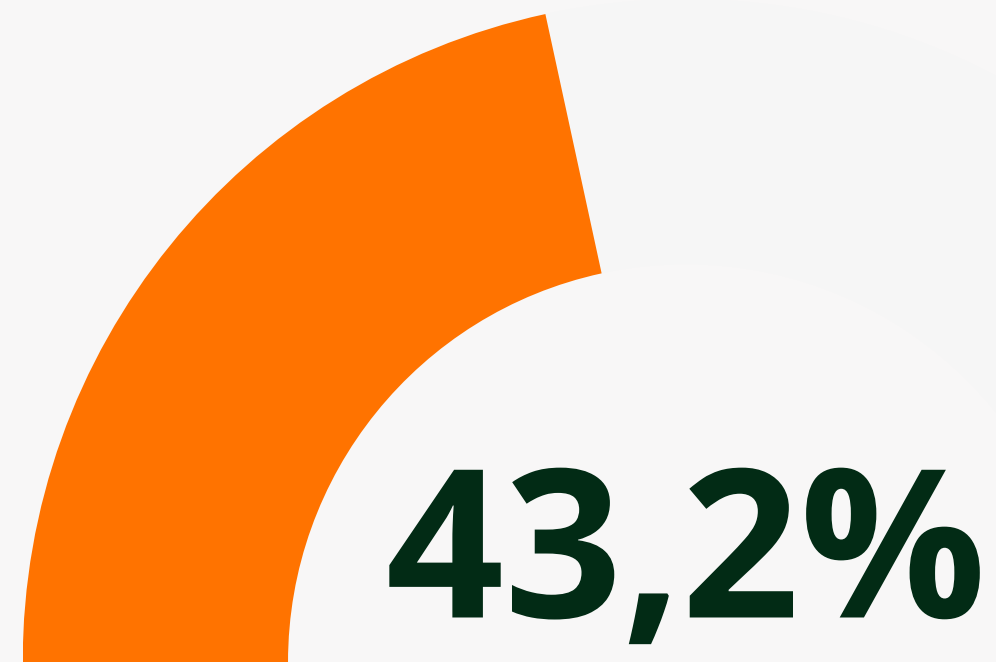
Care sunt principalele dumneavoastră preocupări cu privire la înaintarea în vârstă?



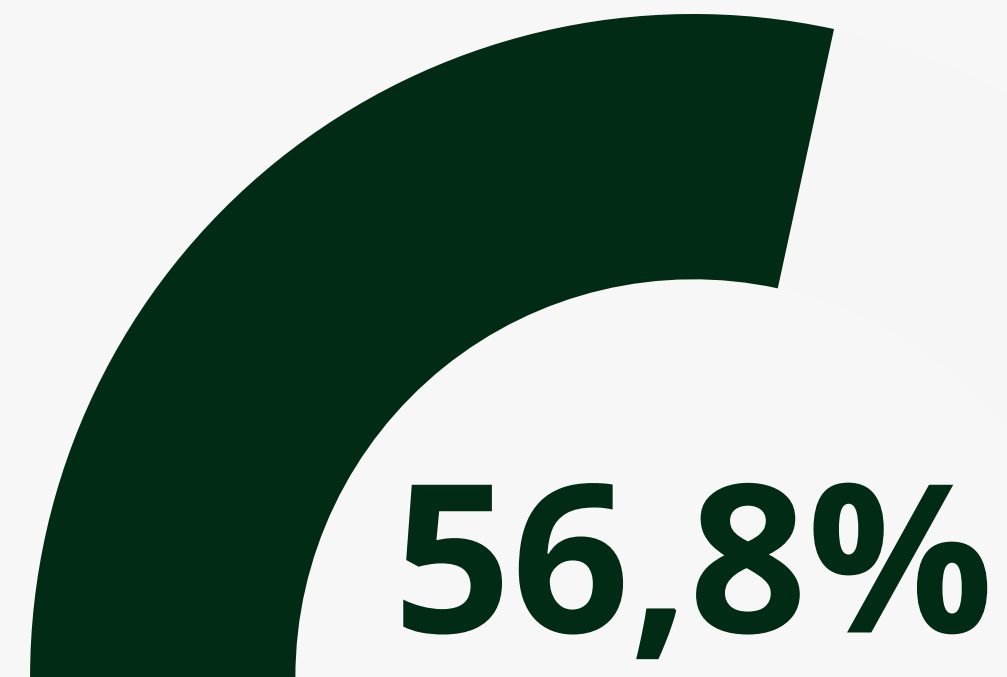
Există subiecte sau domenii specifice legate de înaintarea în vârstă și sănătate despre care ați dori să aflați mai multe?



Ați folosit vreodată produse sau servicii anti-aging?

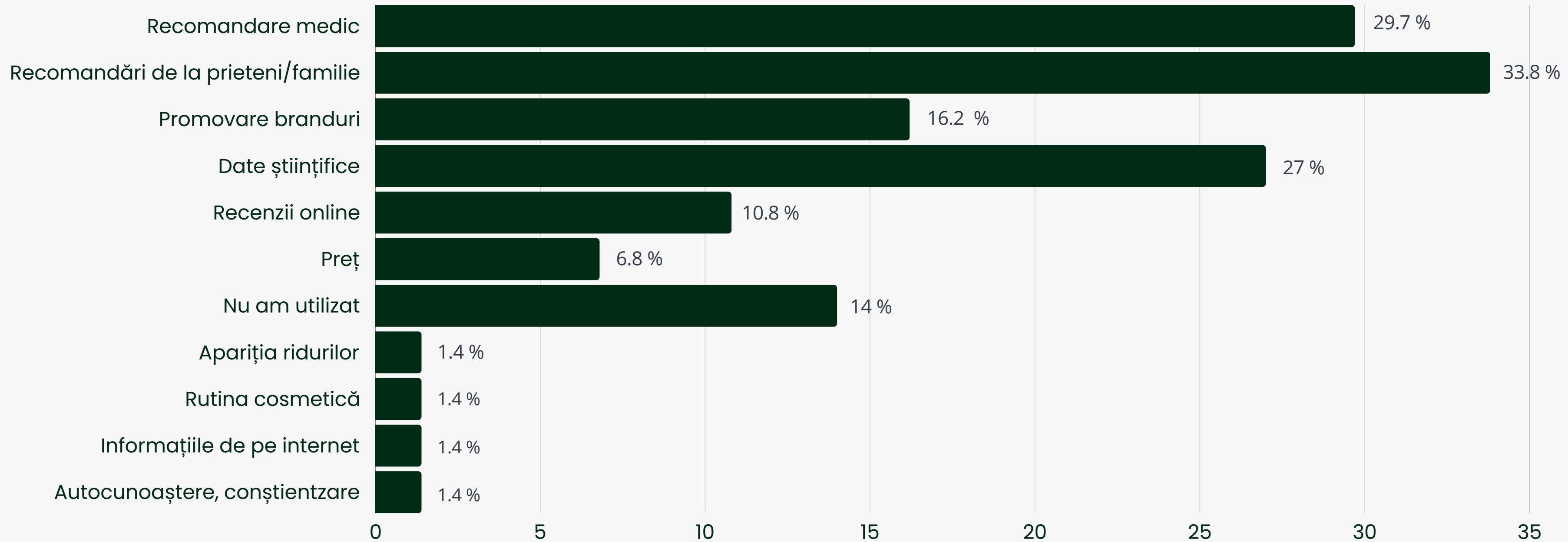


DA



NU

Ce factori v-au influențat decizia de a utiliza produse sau servicii anti-aging?



Dacă nu ați folosit produse sau servicii anti-aging, ce bariere v-au împiedicat să faceți acest lucru?

