

Loles León convida a descobrir os segredos dos supercentenários no 'Guia para Viver Saudável 120 Anos'

[Multimedia](#)

Loles León apresentará o 'Guia para Viver Saudável 120 Anos', um livro escrito pelo Dr. Manuel de la Peña que permitirá transformar a existência e descobrir como pode viver mais e melhor, seguindo o exemplo das pessoas mais velhas do planeta, onde descreve histórias reais de todos os supercentenários a quem realizou entrevistas clínicas.

Neste sentido, o professor de la Peña considera que Loles León é um paradigma de aptidão positiva, sentido de humor e hábitos saudáveis e compara-a no seu livro com Crescencia Galán, de 110 anos, afirmando que são dois bons exemplos de mentes imbatíveis, uma vez que têm o mesmo denominador comum para prolongar uma vida livre de doenças.

Este Guia é um livro que convida a uma viagem reveladora rumo aos 120 anos, juntamente com o Dr. Manuel de la Peña, guru da longevidade. Ao longo das suas páginas, exploram-se as profundezas das zonas azuis, onde o número médio de centenários é particularmente elevado, onde parece que o tempo para e a vitalidade floresce. Também descreve o padrão de comportamento da mulher mais velha da história da humanidade, que foi Jeanne Calment aos 122 anos de idade.

Guia para uma Vida Saudável 120 Anos revela os segredos sobre os costumes e hábitos das pessoas mais longevas do mundo. Baseado em ensinamentos de supercentenários e em pesquisas para prolongar a vida, o Dr. de la Peña ensina a aprender a fazer atividades que promovem a longevidade espontâneas e a saber criar ambientes propícios a esse tipo de vida. E desta forma dominar o conhecimento que permite prolongar a nossa vida livre de doenças para viver saudáveis 120 anos.

O Dr. Manuel de la Peña, uma figura de renome internacional e presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, tem vindo a investigar as chaves para uma longevidade extrema há anos. O seu estudo levou à descoberta de um local notável de supercentenários em Espanha, posicionando o país no pódio mundial da longevidade. De la Peña, que também é académico, professor de cardiologia e escritor premiado, conduziu uma série de entrevistas clínicas com pessoas que ultrapassaram os 100 anos. Entre os entrevistados estão Josefa Navas, 107 anos, Servando Palacín 109 anos, Crescencia Galán 109 anos, Engraciano González 109 anos, Dolores Buitrago 110 anos e Teodora Cea 112 anos, entre outros.

Todas estas histórias e testemunhos, juntamente com ferramentas de inteligência artificial como o AI AlphaFold 3 fazem parte da análise do Dr. De la Peña, cujo trabalho 'Guia para Viver Saudável 120 Anos' oferece um olhar aprofundado sobre os fatores que contribuem para uma vida longa e saudável. Este livro não é apenas apoiado por dados e entrevistas, mas também pela vasta experiência acadêmica e médica do Dr. De la Peña, que foi reconhecido com prêmios de prestígio como a Insígnia de Ouro da APACOR, a Medalha de Bronze do SEI e a Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

O Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, liderado por De la Peña, é uma instituição independente que contou com a participação de laureados com o Prémio Nobel, ministros e deputados do Parlamento Europeu, entre outros. A sua investigação continua a lançar luz sobre os fatores que permitem às pessoas viver para além dos 100 e aspirar a chegar aos 120.
