



The Best Secrets to a Long Healthy Life! The Blue Zone's Book Summary

Fonte: <https://youtu.be/SRaYytrRbWQ>



English Transcript	Tradução
The life expectancy of an American born today averages 78.2 years, but this year, over 70,000 Americans have reached their 100th birthday.	A expectativa de vida de um americano nascido hoje é, em média, de 78,2 anos, mas neste ano, mais de 70.000 americanos chegaram ao seu 100º aniversário.
What are they doing that the average American isn't?	O que eles estão fazendo que o americano médio não está?
To answer the question, Dan Buettner teamed up with National Geographic to find and study the world's longest-lived people.	Para responder a essa pergunta, Dan Buettner se uniu à National Geographic para encontrar e estudar as pessoas mais longevas do mundo.
They worked with a team of demographers to find pockets of people around the world with the highest life expectancy or with the highest proportions of people who reach age 100, finding the answer lying within their lifestyle and environment.	Eles trabalharam com uma equipe de demógrafos para encontrar bolsões de pessoas ao redor do mundo com a maior expectativa de vida ou com as maiores proporções de pessoas que chegam aos 100 anos, descobrindo que a resposta está no estilo de vida e no ambiente delas.
What about genetics, you ask?	E quanto à genética, você pergunta?
Well, ever since the discovery of epigenetics, researchers have been discovering that what we do day-to-day impacts us more than what we are made of.	Bem, desde a descoberta da epigenética, os pesquisadores têm descoberto que o que fazemos no dia a dia nos impacta mais do que aquilo de que somos feitos.
For example, a Danish twin study, which compared 2,500 twins who genetically were identical,	Por exemplo, um estudo dinamarquês com gêmeos, que comparou 2.500 gêmeos geneticamente idênticos,



English Transcript	Tradução
wondered why they don't die at the same year.	questionou por que eles não morrem no mesmo ano.
Their study, along with many others, established that only about 20% of how long the average person lives is determined by genes.	O estudo deles, juntamente com muitos outros, estabeleceu que apenas cerca de 20% da duração da vida média de uma pessoa é determinada pelos genes.
The rest?	O resto?
That's right, lifestyle.	Isso mesmo, estilo de vida.
In fact, the aging process can be accelerated or slowed down depending on the lifestyle we choose, and Dan's quest to find the world's healthiest people validate that.	Na verdade, o processo de envelhecimento pode ser acelerado ou retardado, dependendo do estilo de vida que escolhemos, e a busca de Dan para encontrar as pessoas mais saudáveis do mundo valida isso.
At the end of their research, they discovered five places that met the criteria, what they called the Blue Zones: Babaji, a region of Sardinia; Icaria, Greece; Nicoya Peninsula, Costa Rica; Seventh-day Adventists (highest concentration is around Loma Linda, California); and Okinawa, Japan.	No final da pesquisa, eles descobriram cinco lugares que atendiam aos critérios, o que eles chamaram de Zonas Azuis: Babaji, uma região da Sardenha; Icária, Grécia; Península de Nicoya, Costa Rica; Adventistas do Sétimo Dia (maior concentração em torno de Loma Linda, Califórnia); e Okinawa, Japão.
After their discovery of the Blue Zones, they then assembled a team of medical researchers, anthropologists, demographers, and epidemiologists to search for evidence-based common denominators among all five places.	Após a descoberta das Zonas Azuis, eles reuniram uma equipe de pesquisadores médicos, antropólogos, demógrafos e epidemiologistas para buscar denominadores comuns baseados em evidências entre os cinco lugares.
They found nine, nine principles that were intertwined into each place:	Eles encontraram nove, nove princípios que estavam entrelaçados em cada lugar:
1. Move Naturally	1. Mova-se Naturalmente
In the words of Dan, "The world's longest-lived people don't pump iron, run marathons or join gyms. Instead, they live in environments that constantly nudge them into moving without thinking about it."	Nas palavras de Dan, "As pessoas mais longevas do mundo não malham, não correm maratonas nem frequentam academias. Em vez disso, elas vivem em ambientes que constantemente as estimulam a se movimentar sem pensar nisso."
Physical activity is a natural part of their lives.	A atividade física é uma parte natural de suas vidas.
They grow gardens and don't have mechanical conveniences for house and yard work.	Elas cultivam jardins e não têm conveniências mecânicas para o trabalho doméstico e no quintal.
Furthermore, these activities expose them to moderate amounts of sun.	Além disso, essas atividades as expõem a quantidades moderadas de sol.
Being outside in the sunshine helps us make vitamin D, which is up there as one of the most powerful vitamins for health.	Estar ao ar livre, sob a luz do sol, nos ajuda a produzir vitamina D, que está entre as vitaminas mais poderosas para a saúde.
Dan suggests tips such as inconveniencing yourself: take stairs instead of the elevator, rake instead of using a leaf blower.	Dan sugere dicas como sair da zona de conforto: use escadas em vez de elevador, um ancinho em vez de um soprador de folhas.
2. Purpose	2. Propósito
The Okinawans call it "ikigai" and the Nicoyans call it "plan de vida"; for both, it translates to "why I wake up in the morning."	Os okinawanos chamam de "ikigai" e os nicoyanos chamam de "plan de vida"; para ambos, isso se traduz em "por que eu acordo de manhã".
Knowing your sense of purpose is worth up to seven years of extra life expectancy.	Conhecer seu senso de propósito vale até sete anos a mais na expectativa de vida.
An interesting statistic found that more Americans	Uma estatística interessante descobriu que mais



English Transcript	Tradução
die in the first year of retirement than in the last year of work, simply because work can provide a meaningful purpose.	americanos morrem no primeiro ano de aposentadoria do que no último ano de trabalho, simplesmente porque o trabalho pode proporcionar um propósito significativo.
3. Downshift	3. Desacelere
Even people in the Blue Zones experience stress.	Mesmo as pessoas nas Zonas Azuis experimentam estresse.
Stress leads to chronic inflammation, associated with every major age-related disease.	O estresse leva à inflamação crônica, associada a todas as principais doenças relacionadas à idade.
What the world's longest-lived people have that we don't are routines to shed that stress.	O que as pessoas mais longevas do mundo têm que nós não temos são rotinas para se livrar desse estresse.
Okinawans take a few moments each day to remember their ancestors, Ikarians take a nap, and Sardinians do happy hour.	Os okinawanos dedicam alguns momentos a cada dia para lembrar de seus ancestrais, os icarianos tiram uma soneca e os sardos fazem happy hour.
For Adventists, they pray and take out a whole day known as the Sabbath to spend time with loved ones, worship their God, and relax.	Para os adventistas, eles oram e tiram um dia inteiro conhecido como sábado para passar tempo com os entes queridos, adorar seu Deus e relaxar.
4. The 80% Rule	4. A Regra dos 80%
There is an Okinawan 2,500-year-old proverb said before meals that reminds them to stop eating when their stomachs are 80 percent full.	Há um provérbio de Okinawa de 2.500 anos dito antes das refeições que os lembra de parar de comer quando seus estômagos estiverem 80% cheios.
The 20 percent gap between not being hungry and feeling full could be the difference between losing weight or gaining it.	A diferença de 20% entre não estar com fome e se sentir cheio pode ser a diferença entre perder peso ou ganhá-lo.
People in the Blue Zones eat their smallest meal in the late afternoon or early evening, and then they don't eat any more the rest of the day.	As pessoas nas Zonas Azuis comem sua menor refeição no final da tarde ou início da noite e, depois disso, não comem mais nada pelo resto do dia.
As the saying goes, "Eat breakfast like a king, lunch like a prince, and dinner like a pauper."	Como diz o ditado, "Coma o café da manhã como um rei, o almoço como um príncipe e o jantar como um pobre".
5. Plant Slant	5. Preferência por Plantas
Most Blue Zones have a thing in common: their diets are predominantly based on plants.	A maioria das Zonas Azuis tem uma coisa em comum: suas dietas são predominantemente baseadas em plantas.
Meat and other animal products are either excluded or used as a condiment, not the main dish.	Carne e outros produtos de origem animal são excluídos ou usados como condimento, não como prato principal.
Meat is eaten on average only five times per month, with servings about the size of a deck of cards.	A carne é consumida, em média, apenas cinco vezes por mês, com porções do tamanho de um baralho.
We are now discovering that, along with the environmental issues, health is another reason why less meat and more plants is becoming a widespread trend.	Estamos descobrindo agora que, juntamente com as questões ambientais, a saúde é outro motivo pelo qual menos carne e mais plantas estão se tornando uma tendência generalizada.
6. Wine and Water	6. Vinho e Água
People in all Blue Zones (except one group, the Adventists) drink alcohol moderately and regularly with friends and food.	As pessoas em todas as Zonas Azuis (exceto um grupo, os adventistas) bebem álcool com moderação e regularmente com amigos e comida.



English Transcript	Tradução
And no, you can't save up all week and have 14 drinks on Saturday.	E não, você não pode economizar a semana toda e tomar 14 doses no sábado.
Although there are numerous dangers and health risks with alcohol, it is the potent antioxidants in grapes that give it its health benefits.	Embora existam inúmeros perigos e riscos à saúde com o álcool, são os potentes antioxidantes das uvas que lhe conferem seus benefícios à saúde.
Secondly, they drank lots of water.	Em segundo lugar, eles bebiam muita água.
With our bodies made up of over 50 percent water, and water being a vital part of life, it's no wonder drinking water is a key component of centenarians' lifestyle.	Com nossos corpos compostos por mais de 50% de água, e a água sendo uma parte vital da vida, não é de se admirar que beber água seja um componente-chave do estilo de vida dos centenários.
To check out other reasons to drink water, watch my previous video on water in the description below.	Para conferir outros motivos para beber água, assista ao meu vídeo anterior sobre água na descrição abaixo.
7. Belong	7. Pertencer
All but five of the 263 centenarians they interviewed belonged to some faith-based community.	Todos, exceto cinco dos 263 centenários que eles entrevistaram, pertenciam a alguma comunidade baseada na fé.
Research shows that attending faith-based services four times per month will add four to 14 years of life expectancy.	Pesquisas mostram que frequentar serviços religiosos quatro vezes por mês acrescentará de quatro a 14 anos à expectativa de vida.
This factor is heavily intertwined with our purpose, as they look at those big questions of life:	Esse fator está fortemente entrelaçado com nosso propósito, pois eles olham para as grandes questões da vida:
Where did we come from?	De onde viemos?
Why do we exist?	Por que existimos?
How do we find meaning?	Como encontramos significado?
And where are we going?	E para onde estamos indo?
8. Loved Ones First	8. Entes Queridos em Primeiro Lugar
Successful centenarians in the Blue Zones put their families first.	Centenários bem-sucedidos nas Zonas Azuis colocam suas famílias em primeiro lugar.
This means keeping aging parents and grandparents nearby or in the home.	Isso significa manter os pais e avós idosos por perto ou em casa.
This is shown to lower disease and mortality rates of children in the home, too.	Isso é mostrado para reduzir as taxas de doenças e mortalidade de crianças na casa também.
Furthermore, they commit to a life partner, which can add up to three years of life expectancy, and invest in their children with time and love.	Além disso, eles se comprometem com um parceiro de vida, o que pode acrescentar até três anos à expectativa de vida, e investem em seus filhos com tempo e amor.
Plus, this means they will be more likely to care for you when the time comes.	Além disso, isso significa que eles provavelmente cuidarão de você quando chegar a hora.
9. Right Tribe	9. Tribo Certa
The world's longest-lived people chose or were born into social circles that supported healthy behaviors.	As pessoas mais longevas do mundo escolheram ou nasceram em círculos sociais que apoiavam comportamentos saudáveis.
Okinawans created "moais," groups consisting of five friends that committed to each other for life.	Os okinawanos criaram "moais", grupos compostos por cinco amigos que se comprometeram uns com os outros pela vida toda.



English Transcript	Tradução
Research from the Framingham studies shows that smoking, obesity, happiness, and even loneliness are contagious.	Pesquisas dos estudos de Framingham mostram que fumar, obesidade, felicidade e até solidão são contagiosos.
So the social networks of long-lived people have favorably shaped their health behaviors.	Portanto, as redes sociais de pessoas longevas moldaram favoravelmente seus comportamentos de saúde.
Spending time with family and friends can be some of the most rewarding experiences we have as humans.	Passar tempo com familiares e amigos pode ser uma das experiências mais gratificantes que temos como seres humanos.
They might not be perfect, nor might you be, but at the end of the day, friends are there to help you on your way.	Eles podem não ser perfeitos, nem você, mas no final do dia, os amigos estão lá para ajudá-lo em seu caminho.
If you want to learn more about living to 100, then get Dan's book in the link below.	Se você quiser aprender mais sobre viver até os 100 anos, pegue o livro de Dan no link abaixo.
Hope you enjoyed this video, and thanks for watching!	Espero que tenha gostado deste vídeo e obrigado por assistir!



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
58	the	37	of	31	and
26	to	20	a	19	in
18	that	17	they	16	is
15	with	14	their	11	people
11	are	10	we	9	not
9	life	9	for	9	do
8	or	8	it	8	have
7	zones	7	you	7	water
7	up	7	s	7	day
7	blue	7	as	6	world
6	what	6	this	6	on
6	more	6	be	5	year
5	lived	5	health	5	five
5	expectancy	5	dan	5	about
4	years	4	why	4	time
4	there	4	take	4	purpose
4	longest	4	lifestyle	4	friends
4	find	4	can	4	based
4	at	4	all	3	work
3	which	3	were	3	then
3	them	3	study	3	stress
3	research	3	percent	3	other
3	okinawans	3	most	3	meat
3	like	3	into	3	instead
3	highest	3	first	3	eat
3	each	3	centenarians	3	but
3	being	3	average	3	an
3	adventists	2	your	2	will
2	who	2	where	2	when
2	video	2	us	2	times
2	than	2	team	2	some
2	social	2	shows	2	right
2	rest	2	researchers	2	plants
2	places	2	per	2	part
2	over	2	out	2	our
2	only	2	ones	2	one



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	no	2	nine	2	month
2	might	2	means	2	made
2	loved	2	long	2	lives
2	intertwined	2	how	2	home
2	furthermore	2	full	2	from
2	four	2	found	2	faith
2	even	2	end	2	drink
2	disease	2	discovery	2	discovering
2	die	2	demographers	2	common
2	children	2	call	2	born
2	between	2	below	2	behaviors
2	around	2	answer	2	americans
2	american	2	along	2	alcohol
2	aging	2	age	2	add
1	yourself	1	yard	1	worth
1	worship	1	worked	1	words
1	wondered	1	wonder	1	without
1	within	1	wine	1	widespread
1	whole	1	well	1	weight
1	week	1	way	1	watching
1	watch	1	want	1	wake
1	vitamins	1	vitamin	1	vital
1	vida	1	validify	1	using
1	used	1	twins	1	twin
1	tribe	1	trend	1	translates
1	too	1	today	1	tips
1	three	1	those	1	thinking
1	thing	1	these	1	thanks
1	th	1	teamed	1	supported
1	sunshine	1	sun	1	suggests
1	such	1	successful	1	studies
1	stop	1	stomachs	1	statistic
1	stairs	1	spending	1	spend
1	so	1	smoking	1	smallest
1	slowed	1	slant	1	size
1	since	1	simply	1	shown
1	shed	1	shaped	1	seventh
1	seven	1	servings	1	services
1	sense	1	secondly	1	search
1	saying	1	save	1	saturday
1	sardinians	1	sardinia	1	same



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	said	1	sabbath	1	run
1	rule	1	routines	1	risks
1	rica	1	rewarding	1	retirement
1	reminds	1	remember	1	relax
1	related	1	regularly	1	region
1	reasons	1	reason	1	reached
1	reach	1	rates	1	rake
1	questions	1	question	1	quest
1	put	1	pump	1	provide
1	proverb	1	proportions	1	products
1	process	1	principles	1	prince
1	previous	1	predominantly	1	pray
1	powerful	1	potent	1	pockets
1	plus	1	plant	1	plan
1	place	1	physical	1	person
1	perfect	1	peninsula	1	pauper
1	partner	1	parents	1	outside
1	others	1	old	1	okinawan
1	okinawa	1	obesity	1	numerous
1	nudge	1	now	1	nor
1	nicoyans	1	nicoya	1	networks
1	nearby	1	naturally	1	natural
1	national	1	nap	1	my
1	moving	1	move	1	mortality
1	morning	1	moments	1	moderately
1	moderate	1	moais	1	met
1	medical	1	mechanical	1	meaningful
1	meaning	1	meals	1	meal
1	marathons	1	many	1	make
1	major	1	main	1	lying
1	lunch	1	lower	1	love
1	lots	1	losing	1	look
1	loneliness	1	loma	1	living
1	live	1	link	1	linda
1	likely	1	less	1	learn
1	leaf	1	leads	1	late
1	last	1	known	1	knowing
1	king	1	key	1	keeping
1	join	1	japan	1	its
1	issues	1	iron	1	invest
1	interviewed	1	interesting	1	inflammation



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	inconveniencing	1	impacts	1	ikigai
1	ikarians	1	if	1	identical
1	icaria	1	I	1	hungry
1	humans	1	house	1	hour
1	hope	1	helps	1	help
1	heavily	1	healthy	1	healthiest
1	happy	1	happiness	1	gyms
1	grow	1	groups	1	group
1	greece	1	grapes	1	grandparents
1	going	1	goes	1	god
1	give	1	get	1	geographic
1	genetics	1	genetically	1	genes
1	gardens	1	gap	1	gaining
1	framingham	1	food	1	finding
1	few	1	feeling	1	favorably
1	family	1	families	1	factor
1	fact	1	extra	1	expose
1	experiences	1	experience	1	exist
1	excluded	1	except	1	example
1	evidence	1	every	1	ever
1	evening	1	established	1	epigenetics
1	epidemiologists	1	environments	1	environmental
1	environment	1	enjoyed	1	elevator
1	either	1	eating	1	eaten
1	early	1	drinks	1	drinking
1	drank	1	downshift	1	down
1	doing	1	dish	1	discovered
1	dinner	1	difference	1	diets
1	did	1	determined	1	description
1	depending	1	denominators	1	deck
1	de	1	danish	1	dangers
1	d	1	criteria	1	created
1	could	1	costa	1	conveniences
1	contagious	1	constantly	1	consisting
1	condiment	1	concentration	1	component
1	compared	1	community	1	committed
1	commit	1	comes	1	come
1	circles	1	chronic	1	chose
1	choose	1	check	1	care
1	cards	1	cannot	1	called
1	california	1	by	1	buettner



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	breakfast	1	both	1	book
1	bodies	1	blower	1	birthday
1	big	1	benefits	1	belonged
1	belong	1	before	1	been
1	becoming	1	because	1	babaji
1	averages	1	attending	1	associated
1	assembled	1	ask	1	any
1	antioxidants	1	anthropologists	1	another
1	animal	1	ancestors	1	amounts
1	among	1	although	1	afternoon
1	after	1	activity	1	activities
1	accelerated				