

# Cercetare interdisciplinară asupra longevității și stilului de viață sănătos

Dr. Alina Epure – Nutribalance Well SRL

Dr. Camelia Petrescu – Academia Oamenilor de Știință din România, Universitatea Titu Maiorescu

Masterand, ec. Daniel Gușe – Academia de Studii Economice din București

**Cuvinte cheie:** cercetare, stil de viață sănătos, longevitate, sănătate, vitalitate, nutriție, prevenție, activitate fizică

**Keywords:** research, healthy lifestyle, longevity, health, vitality, nutrition, prevention, physical activity

Omul modern trăiește cu politici vechi de sănătate și educație, fără să interiorizeze noțiunile de bază, importante în definirea unui stil de viață echilibrat, personalizat, care să susțină performanța fizică și cognitivă.

Stilul de viață se construiește încă din copilărie, pe șase piloni, și anume: alimentație, somn, mișcare, calitatea relațiilor, managementul stresului, gestionarea dependențelor.

Autodisciplinarea și rutina zilnică generează un echilibru în sănătatea fizică, mintală, emoțională, spirituală, ceea ce este baza prevenției, și mai departe sensul bine definit, cu resursele potrivite pentru vitalitate și longevitate.

Cercetarea nevoilor individuale, prin accesarea analizelor specifice, prin definirea unui plan concret de acțiune, împreună cu o echipă multidisciplinară reprezintă șansa fiecăruia dintre noi de a crea o perspectivă optimistă în relația cu longevitatea și vitalitatea.