

25 Ιουλίου 2012

Η Ικαρία κρύβει τα μυστικά της μακροζωίας

[/ Γενικά Θέματα](#)



Στο 'μικροσκόπιο' ερευνητών από όλο τον κόσμο βρίσκονται τα τελευταία χρόνια οι κάτοικοι της Ικαρίας, καθώς στον τρόπο ζωής τους αναζητούν οι ειδικοί τα μυστικά της μακροβιότητας!

Περπάτημα, υγιεινή διατροφή, κοινωνικότητα, μεσημεριανή σιέστα αλλά και η αισιόδοξη διάθεση φαίνεται ότι αποτελούν κάποια από τα βασικά συστατικά της συνταγής για να φτάσει κάποιος στα βαθιά γεράματα με καλή υγεία.

[\(περισσότερα...\)](#)