

# SIMTGADNIEKU KOPĒJĀS IEZĪMES

(Bostonas Universitātes pētījums)



## SĪKA MIESASBŪVE

Īsa auguma, slaiki cilvēki 100 gadu vecumu sasniedz biežāk nekā vidējas un lielas miesasbūves cilvēki



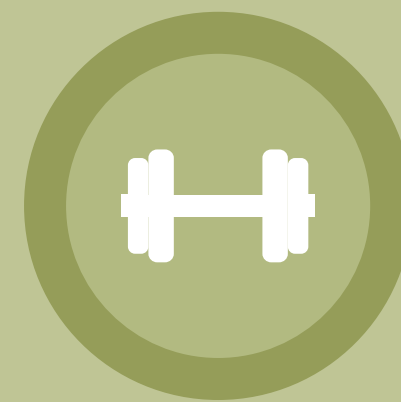
## STIPRS GRIBASSPĒKS

Mērķtiecīgums



## LIELA ĢIMENE

Vīrieši, kuriem līdz 30 gadu vecumam ir vismaz četri bērni



## FIZISKAS AKTIVITĀTES

Kustēšanās visas dienas garumā



## ZEMNIEKS

Dzīvo agrārā vidē



## LABI ĢĒNI

Simtgadnieku vidū 20 reizes biežāk ir tādu cilvēku, kuriem radu pulkā ir vēl citi cilvēki, kas sasnieguši cienījamu vecumu



## JAUNI VECĀKI

Dzimuši salīdzinoši jaunām māmiņām



## GADALAIKS

Dzimuši rudens sezonā – septembrī, oktobrī un novembrī



## AUGU VALSTS DIĒTA

Pārsvarā ēd svaigus dārzeņus



## RELIGIJA

Dziļi ticīgi cilvēki (neatkarīgi no reliģijas veida)



## SOCIĀLI AKTĪVI

Bieži sazinās ar radiem un draugiem



## APZINĀS SAVAS DZĪVES JĒGU

Tas palīdz tikt galā ar stresu

## KUR VIŅI DZĪVO

Pasaules reģioni ar vislielāko simtgadnieku īpatsvaru

Lomalindas pilsēta Kalifornijas dienvidos, ASV

Sardīnijas sala, Itālija

Okinavas sala, Japāna

Nikojas pussala, Kostarika

Ikarijas sala, Grieķija

