



ΛΟΜΑ ΛΙΝΤΑ-ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ
-Εθελοντισμός
-Χορτοφαγική ζωή
-Πίστη
"Ανηκειν"

ΙΚΑΡΙΑ-ΕΛΛΑΔΑ
-Χορός
-Μεσογειακή διατροφή
-Αποφόρτιση και χέλιο
-Συντροφικότητα

ΟΚΙΝΑΟΥΑ-ΙΑΠΩΝΙΑ
-Ισορροπία
-Φαρμακευτικές τροφές
-ΙΚΙΧΚΑΙ
-Μοαί

ΣΑΡΔΗΝΙΑ-ΙΤΑΛΙΑ
-Μετακινήσεις σε επικλινείς δρόμους
-Διατροφή με καλούς υδατάνθρακες
-Έλεγχος άγχους
-Φροντίδα σε ηλικιωμένα άτομα

ΝΙΚΟΓΙΑ-ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ
-Χειρωνακτικές εργασίες
-Δίαιτα των 3 αδελφών (Φασόλια,κολοκύθα,καλαμπόκι)
-Σκοπός ζωής,αργοί ρυθμοί

Μπλε ζώνες
Περιοχές Μακροζωίας