

## Homem do Titanic com 108 anos diz que moderação é chave para vida longa

### Vida longa e história interessante

Um homem chamado Tinniswood, sobrevivente do naufrágio do Titanic, passou por duas guerras mundiais, servindo no British Army Pay Corps na Segunda Guerra Mundial.

### Dicas para vida longa

- Não fume
- Beba com moderação
- Não siga nenhuma dieta especial, exceto uma refeição de peixe e batata frita uma vez por semana

### Filosofia de vida de Tinniswood

Tinniswood afirma que a moderação é a chave para uma vida longa e Saudável. Ele nunca fumou, raramente bebe e não segue nenhuma dieta especial.

"Se você beber muito ou comer muito ou andar muito - se fizer muito de qualquer coisa - você vai sofrer tarde ou cedo", disse Tinniswood à Guinness World Records.

Mas no fundo, ele disse, "é puramente sorte. Você vive longo ou vive pouco, e não há muito o que você possa fazer a respeito".

### Pessoa mais velha do mundo

A pessoa mais velha do mundo, e o ser humano vivo mais antigo, é Maria Branyas Morera, de 117 anos, da Espanha.

asons: Visiibility :ThereD, Ball Is demor DiFFIcul To see comunder elightes and In ast conditions. making it challenging For batstmen from pick up ltsa trajectory of IWhy ARE Re d naxS - More indiffeícles ao Play 1tan WHiTE (golm on cricheet? " Quora

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: erfahrungen bwin

Palavras-chave: **erfahrungen bwin - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-14