



Es gasta 2 milions a l'any per viure eternament

[inicentrareport]

El mètode poc convencional d'un milionari per viure 200 anys, afirma que tenia 45 anys i que gràcies als mètodes que està seguint ara en té 18.

Bryan Johnson, un home de negocis i defensor d'una llarga vida, va parlar recentment sobre les seves pràctiques inusuals d'estil de vida en el pòdcast "Diary Of A CEO". **Va descriure un règim que inclou una dieta estricta, 11 pastilles diàries, alcohol a l'hora d'esmorzar i la sang del seu fill, entre d'altres.**

Aquest procediment que està seguint **li costa un total de \$2 milions per any**. Manté una rutina disciplinada, que inclou **ficar-se al llit a les 8.30 p. m. i despertant-se a les 5 a.m. A més, es posa fins a 7 cremes i el seu últim àpat ha de ser abans de les 11 del matí.**

L'estratègia poc convencional de Johnson, que consisteix a intercanviar plasma amb el seu fill de 17 anys, és una de les característiques més sorprenents de l'enfocament. Johnson insisteix que va ser **una decisió familiar motivada per la recerca de mètodes antienvelliment.** La seva motivació per a buscar noves maneres d'allargar i millorar la vida humana es veu reforçada per la connexió emocional que té amb el seu pare.

[ficentrareport]