CONTRIBUTO
Inviate un file word indicando:

- Nome e Cognome
- Città
- Nazione
- Nazionalità
- Età (se volete)
- Ricetta e/o storia e /o tradizione ecc.
- Una breve biografia (massimo 3 righe)
- Lingua del contributo (vedete le lingue accettate)
- Titolo del file “Cognome-Nome-Ricetta” oppure “Cognome-Nome-Storia” (ex. Lucia-Billa-Ricetta)

RICETTE
Per poter individuare le ricette della longevità da tutto il mondo e i loro ingredienti fate riferimento a:

- La Dieta della longevità per adulti, bambini/ e ragazzi/e, durante la gravidanza e l’allattamento che troverete alla sezione Longevità sana /Restare giovani e sani del nostro sito
- e/o Ai libri del Professor Longo “La dieta della longevità”, “Alla tavola della longevità”, “La longevità inizia da bambini”, “Il cancro a digiuno”

Indicare nella ricetta:

- Tipo di piatto (antipasto, snack, primo, secondo, dolce, contorno, piatto unico)
- Da che nazione o area giunge
- Numero di persone per cui è la ricetta
- Ingredienti (se non sono noti a livello internazionale spiegare cosa sono)
- Quantità
- Procedimento dettagliato
- Perché pensate sia una ricetta della longevità sana e come siete venuti a conoscenza di questa ricetta (massimo 5 righe)
- Eventuale storia o tradizione collegata alla ricetta
- Eventuali foto

STORIE E TRADIZIONI
Storie e tradizioni interessanti e coinvolgenti legate a uno o più elementi della seguenti lista:

- un’alimentazione sana,
- ricette,
- stile di vita bilanciato,
- esercizio fisico
- valori della longevità che permettono di vivere sani e a lungo all’interno di società e comunità inclusive e sostenibili: socialità, legami famigliari, amicizia, soddisfazione personale, partecipazione attiva alla vita comunitaria, offrire il proprio contributo alla comunità, solidarietà (cfr. l’analisi del giornalista David Buettner nell’articolo “Le Zone Blu” – “National Geographic”)

Indicate nella storia

- Luogo in cui ha luogo la storia o da dove deriva la tradizione
- Data o periodo storico
- Fonti utilizzate
- Non indicate nomi precisi di persone senza la loro autorizzazione
- Eventuali foto autorizzate
- Descrizione dettagliata della storia o tradizione (massimo 3 pagine word)
- Perché pensate sia una storia interessante (massimo 5 righe)

LINGUE
Potete inviare i vostro contributi in:
• Italiano
• Inglese
• Francese
• Spagnolo
• Tedesco
• Portoghese

FONDAZIONE
VALTER LONGO