

# MULTILINGUAL CONTENTS & LINKS

Please select your language below  
to access the relevant version:

 **Chinese**

 **English**

 **French**

 **German**

 **Italian**

 **Spanish**

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- ENGLISH VERSION

FLX-101 in a Nutshell:  
Harnessing Myokines.  
Reducing Biological Age.  
Enhancing Life.



Copyright © 2025 by Gianluca Di Benedetto, BSc

<https://FLX-101.COM>

Project Editing – Cover Design – Interior Design:

Ariane Bär AURORA Consulting

Contents were corrected with AI support. Graphics licensed from Adobe Stock. Design created with Adobe Creative Studio, Adobe.com.

All rights reserved. No part of this brochure may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording, nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise copied for public or private use without the prior written permission of the publisher—except in the case of brief quotations embodied in articles and reviews.

The author of this brochure does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer general information to help you in your pursuit of emotional, physical, and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

## CONTENT

TO ALL WHO HAVE ENTRUSTED THEMSELVES TO FLX-101:

Thank you for allowing me to contribute to your quality of life, for placing your trust in me, and for sharing your stories. Together, we have rewritten the rules and redefined the boundaries of your well-being.

Forever young, forever alive.

### **MEDICAL DISCLAIMER**

This brochure contains general information and suggestions regarding the potential benefits of working with your musculature. It is not intended to replace personal medical advice. As with any new health protocol, the approaches recommended in this book should only be followed after consulting with your physician to ensure they are appropriate for your individual circumstances. The author and publisher expressly disclaim any liability for any adverse effects resulting from the use or application of the information contained herein.

# CONTENT

<b>CONTENT</b>	<b>6</b>
<b>FLX-101</b>	<b>11</b>
YOUR PATH TO A HIGHER QUALITY OF LIFE	12
<b>THE SCIENCE BEHIND IT</b>	<b>13</b>
MUSCLES AND LONGEVITY	14
FOUNDATION	15
<b>THE FLX-101 CORE MODEL – BEYOND MUSCLES</b>	<b>17</b>
FROM THEORY TO PRACTICE – THE FLX-101 RESET	18
<b>HOW FLX-101 WORKS FOR YOU</b>	<b>20</b>
YOUR PERSONAL PATH TO MORE LIFE ENERGY	22
YOUR EXPERT FOR FUNCTIONAL LONGEVITY	24
<b>CONTACT</b>	<b>26</b>
<b>FOR THE HEART OF FUNCTIONAL LONGEVITY</b>	<b>28</b>

**FLX-101**

# YOUR PATH TO A HIGHER QUALITY OF LIFE

Have you ever wondered how to live not just longer, but better – with more vitality and energy? This is the core of FLX-101: we are revolutionizing your health from the inside out.

Instead of merely treating symptoms, our unique method activates your muscles as a powerful central hub for your health. Your muscles are far more than instruments for movement – they are your personal source of youthfulness and vitality.

Through precise stimulation, we encourage your muscle tissue to produce valuable messenger proteins called myokines. These act as a rejuvenation program for your entire body. The result? You feel younger, more energized, and filled with a renewed joy for life – a change measurable through scientific methods like the Horvath epigenetic clock.

We are passionate in our belief that a long life should, above all, be a fulfilling life. Together, we will unlock this potential within you.

# **THE SCIENCE BEHIND IT**

# MUSCLES AND LONGEVITY

Muscles play a crucial role that extends far beyond physical movement. They are a fundamental component of systemic health and longevity. At FLX-101, we explore the science behind muscles as powerful endocrine organs – a concept that is reshaping our understanding of their impact on overall health.

Central to this revolutionary perspective is the role of myokines. These are proteins secreted by muscle cells during contraction. Myokines act as vital messenger substances throughout the body, communicating with various organs and tissues. They regulate inflammatory processes and metabolism, and even influence tissue growth and repair. Consequently, they play a decisive role in maintaining health, preventing disease, and promoting longevity.

Furthermore, well-conditioned muscles enable the complete production of the roughly 1,000 myokines known today, both in quality and quantity. This can positively influence genetic expression related to health and aging, highlighting the profound impact that optimal muscle function has not only on physical health but also at a genetic level.

The stimulation techniques used in FLX-101 are based on both inspiration and rigorous scientific research, ensuring muscle tissue is primed for optimal myokine production. We don't just enhance physical capabilities; we improve systemic

## THE SCIENCE BEHIND IT

health, thereby pushing the boundaries of longevity therapy.

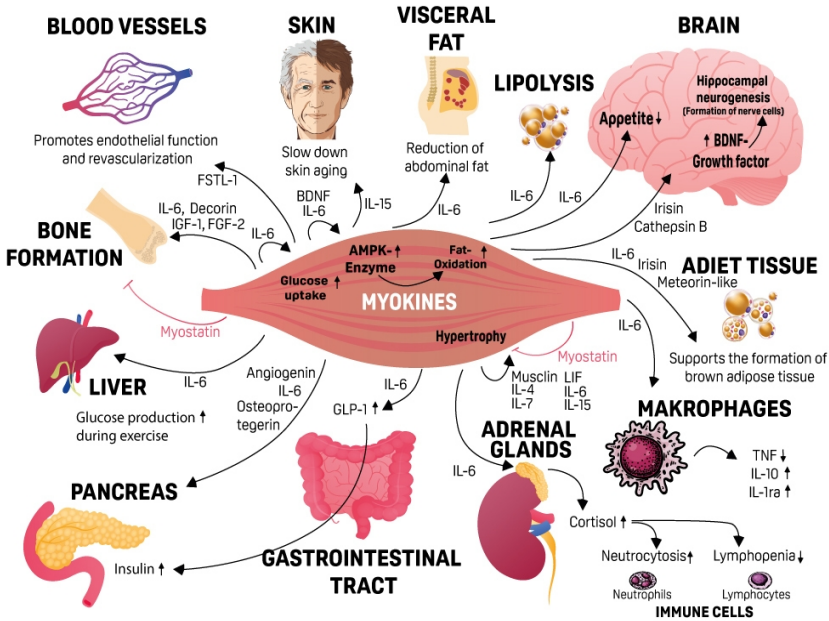


Fig.: Interorgan Myokine Activity

By targeting muscle health, FLX-101 utilizes an often-overlooked pathway to enhancing quality of life and longevity, setting a new standard in healthcare and the science of aging.

# FOUNDATION

Our approach at FLX-101 to longevity and enhanced quality of life is built upon seven core principles of functional therapy, which are integral to our unique methodology:

## FOUNDATION

1. **Individualized and Efficient:** Tailored to match your specific health profile and goals, ensuring maximum efficiency and effectiveness.
2. **Precision Therapy:** Precisely targeted to address the specific needs of your muscles and body, based on a deep understanding of muscle biology.
3. **Internal and External Factors:** We consider both internal physiological conditions and external environmental influences.
4. **Chronological Correlations:** By analyzing the timing of health events throughout your life, we optimize treatments to align with your life stages and health patterns.
5. **Health Focus:** The primary goal of all interventions is to improve overall health, emphasizing prevention and the maintenance of physical and mental well-being.
6. **Client-Centered:** We place you at the center of the therapeutic process, ensuring your personal experiences, preferences, and goals are prioritized at every step.
7. **Scientifically Grounded:** Our methods are based on the latest scientific evidence.

# **THE FLX-101 CORE MODEL – BEYOND MUSCLES**

# FROM THEORY TO PRACTICE – THE FLX-101 RESET

## THE RESET: FROM SURVIVAL MODE BACK TO CLARITY

The goal of FLX-101 is to erase these interference signals and reset your system on all levels.

1. **The Physical Level:** Through precise stimulation, we correct the reversible faulty wiring in your musculature. The myosome can once again work efficiently.
2. **The Biochemical Level:** The optimized production of myokines translates the coherent state of your muscles into a global healing command for your entire organism.
3. **The Informational Level:** By working together to eliminate the "static" of your Structural Faults (SF), you enhance the "reception quality" of your system. The connection to the fundamental field of health becomes clear and strong.

## **CONSCIOUSNESS: THE CONDUCTOR OF THE ORCHESTRA**

In this model, our consciousness plays a central role. Chronic stress, anxieties, or trauma can be sent into the system as misinformation, materializing as SF in the body. A vicious cycle is created: the tense body, in turn, sends alarm signals back to consciousness, which becomes even more anxious and clouded.

The FLX-101 reset breaks this cycle. By freeing the body from survival mode, we create the precondition for consciousness to rediscover a state of clarity, presence, and joy for life. You essentially recalibrate your own antenna.

### **THE ESSENCE**

FLX-101 is therefore not a conventional therapy. It is a holistic reset procedure for your bio-psycho-social system. We target the central interface – your musculature – to initiate a chain reaction towards health, vitality, and longevity.

You are not a fixed mechanism. You are a vibrating, intelligent network. Our goal is to return this network to its optimal, coherent ground state.

# **HOW FLX-101 WORKS FOR YOU**

Imagine your muscles becoming your strongest ally for health and longevity. This is exactly what happens with FLX-101.

Our method specifically activates the production of myokines within your musculature. These messenger proteins flood your body like a rejuvenating elixir: they regulate inflammation, boost your metabolism, and support cellular health.



Muskuläre Gesundheit

### **Real-World Result:**

A female client (47) reported after just 4 treatments over 24 months: Her biological muscle age decreased to that of a 25-year-old. Her comment: "The pain is gone. I have regained my lightness and mobility."

This is the transformative power that lies within you.

YOUR PERSONAL PATH TO MORE LIFE ENERGY

# YOUR PERSONAL PATH TO MORE LIFE ENERGY

Your FLX-101 journey begins with a collaborative conversation where we get to know you and your goals in detail.

## 1. Your Initial Assessment: We Get to Know You

- **Awareness:** What are your personal health goals? What would you like to change?
- **Your History:** Together, we create a detailed picture of your health – from past injuries to current medical findings.

## 2. Our In-Depth Consultation (approx. 1–1.5 hours)

- **Understanding:** We explain how your muscles truly function and what they need to become your health booster.
- **Your Plan:** Together, we develop a tailored strategy that fits you perfectly.

## 3. Your Treatment – A Milestone

- **Preparation:** Arrive well-rested. Please plan for rest afterwards to allow your body to optimally process the impulses.

## HOW FLX-101 WORKS FOR YOU

- **Procedure:** During the session, we precisely stimulate your musculature. You wear comfortable clothing (pants/trousers) and perform simple movements to feel the changes immediately.
- **Your Feedback:** Your body awareness is crucial! We continuously adapt the treatment based on your feedback.

### 4. Your Long-Term Sustainability

- **Frequency:** Typically, only 1–3 treatments per year are sufficient to maintain and enhance your results.
- **Progress:** With each session, you deepen your health and vitality.

YOUR EXPERT FOR FUNCTIONAL LONGEVITY

# **YOUR EXPERT FOR FUNCTIONAL LONGEVITY**

**GIANLUCA DI BENEDETTO, BSC**

## **DEVELOPER OF THE FLX-101 METHOD**

My name is Gianluca Di Benedetto. Known from elite sports and as an internationally active expert, I have been guiding clients in AT, CH, DE, and IT for over three decades on their path to enhanced systemic health and functional longevity.

My passion lies in preventive bodywork – that is, the question of how we can not only treat symptoms but strengthen the fundamental health of your body. It was from this perspective that I developed the FLX-101 method.

It combines neuroscientific approaches, my unique manual therapy, and educational strategies into a self-contained concept. My goal is to provide you not just with short-term solutions, but with a stable foundation for lasting energy, regeneration, and mental clarity.

## HOW FLX-101 WORKS FOR YOU

I have a particular interest in complex cases, often deemed "beyond treatment." Functional Longevity, with its reduction of the aging process, is just one example. I find solutions where others often reach their limits.

My vision for you? A life of vitality – conscious, precise, and individually tailored to you.

Want to learn more?

I look forward to hearing from you.

# CONTACT

## START YOUR JOURNEY NOW

Schedule your no-obligation initial consultation.

GIANLUCA DI BENEDETTO, BSc

**EMAIL:** [office@flx-101.com](mailto:office@flx-101.com)

**WEB:** <https://FLX-101.com>

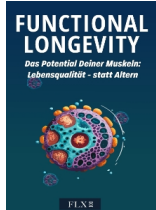
**LINKEDIN:**

<https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/>

Available in AT, CH, DE, and IT.



**FOR THE HEART  
OF FUNCTIONAL  
LONGEVITY**



Your Biology's Upgrade



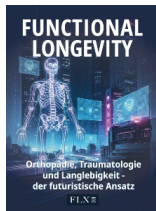
The Quantum Muscle



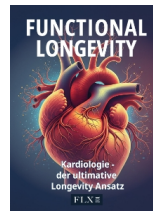
Rewind Your Body's Clock



Your Longevity Code



The Joint Reset



Timeless Heart

Discover more from FLX-101 at <https://flx-101.com/flx-book-corner>

FOR THE HEART OF FUNCTIONAL LONGEVITY

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- DEUTSCHE VERSION

FLX-101 in a Nutshell:  
Die Kraft der Myokine nutzen.  
Das biologische Alter verringern.  
Das Leben bereichern.



# **IMPRESSUM**

Copyright © 2025 by Gianluca Di Benedetto, BSc

<https://FLX-101.COM>

Projektredaktion – Covergestaltung – Innengestaltung:  
Ariane Bär AURORA Consulting

Inhalte wurden mit der Unterstützung von KI korrigiert, Grafiken mit der Lizenzierung von Adobe Stock, Gestaltung Adobe Creative Studio, Adobe.com

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf durch mechanische, fotografische oder elektronische Verfahren oder in Form einer phonografischen Aufnahme reproduziert werden. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers auch nicht in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder anderweitig für den öffentlichen oder privaten Gebrauch kopiert werden – mit Ausnahme der „fairen Verwendung“ als kurze Zitate in Artikeln und Rezensionen.

Der Autor dieser Broschüre erteilt ohne direkten oder indirekten Rat eines Arztes keinen medizinischen Rat oder verordnet den Einsatz irgendeiner Technik zur Behandlung körperlicher, emotionaler oder medizinischer Probleme. Die Absicht des Autors besteht lediglich darin, Informationen allgemeiner Art bereitzustellen, die dir bei deinem Streben nach emotionalem, körperlichem und spirituellem Wohlbefinden helfen sollen. Für den Fall, dass du die Informationen in diesem Buch für dich selbst nutzt, übernehmen der Autor und der Herausgeber keine Verantwortung für dein Handeln.

## IMPRESSUM

An alle, die sich FLX-101 anvertraut haben:

Vielen Dank, dass ich meinen Beitrag zu eurer Lebensqualität leisten durfte und ihr euch mir anvertraut, eure Geschichten mit mir geteilt habt. Gemeinsam haben wir die Regeln neu geschrieben und die Grenzen eures Wohlbefindens neu definiert.

Forever young, forever alive.

Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen und Hinweise zu den potenziellen Vorteilen im Umgang mit deiner Muskulatur. Es ist nicht dazu gedacht, eine persönliche medizinische Beratung zu ersetzen. Wie bei jedem neuen Gesundheitsprotokoll sollten die in diesem Buch empfohlenen Vorgehensweisen nur nach Rücksprache mit deinem Arzt befolgt werden, um sicherzustellen, dass sie deinem individuellen Umständen angemessen sind. Der Autor und der Herausgeber lehnen ausdrücklich jede Verantwortung für etwaige nachteilige Auswirkungen ab, die sich aus der Nutzung oder Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen ergeben können.

# INHALTE

<b>IMPRESSUM</b>	<b>28</b>
<b>INHALTE</b>	<b>32</b>
<b>FLX-101</b>	<b>37</b>
DEIN WEG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT	38
<b>DIE WISSENSCHAFT DAHINTER</b>	<b>39</b>
MUSKELN UND LONGEVITY	40
FUNDAMENT	42
VON DER THEORIE ZUR PRAXIS – DER FLX-101-RESET	45
<b>SO WIRKT FLX-101 BEI DIR</b>	<b>47</b>
DEIN PERSÖNLICHER WEG ZU MEHR LEBENSENERGIE	49
DEIN EXPERTE FÜR FUNKTIONALE LANGLEBIGKEIT	51
<b>KONTAKT</b>	<b>53</b>
<b>ALLES FÜR DAS FUNCTIONAL LONGEVITY HERZ</b>	<b>55</b>

**FLX-101**

# DEIN WEG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Hast du dich auch schon gefragt, wie du nicht nur länger, sondern vor allem besser und vitaler leben kannst? Bei FLX-101 geht es genau darum: Wir revolutionieren deine Gesundheit von innen heraus.

Anstatt nur Symptome zu behandeln, aktivieren wir mit unserer einzigartigen Methode deine Muskeln als kraftvolle Gesundheitszentrale. Denn deine Muskeln sind weit mehr als nur für Bewegung da – sie sind deine persönliche Quelle für Jugendlichkeit und Vitalität.

Durch präzise Stimulation regen wir dein Muskelgewebe an, wertvolle Botenstoffe (Myokine) zu produzieren. Diese wirken wie ein Verjüngungsprogramm für deinen gesamten Körper. Das Ergebnis? Du fühlst dich jünger, energiegeladener und voller Lebensfreude – bestätigt durch wissenschaftliche Methoden wie die Horvath-Uhr.

Wir sind leidenschaftlich davon überzeugt, dass ein langes Leben vor allem ein erfülltes Leben sein soll. Gemeinsam mit dir erschließen wir dieses Potenzial.

# **DIE WISSENSCHAFT DAHINTER**

# MUSKELN UND LONGEVITY

Muskeln spielen nicht nur bei der körperlichen Bewegung eine entscheidende Rolle. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der systemischen Gesundheit und Longevity. Bei FLX-101 befassen wir uns gemeinsam mit der Wissenschaft hinter Muskeln als leistungsstarken endokrinen Organen, einem Konzept, das unser Verständnis ihres Einflusses auf die allgemeine Gesundheit neu gestaltet.

Im Mittelpunkt dieser revolutionären Sichtweise steht die Rolle von Myokinen, bei denen es sich um Proteine handelt, die von Muskelzellen während der Kontraktion abgesondert werden. Diese Myokine fungieren als lebenswichtige Botenstoffe im Körper und kommunizieren mit verschiedenen Organen und Geweben. Sie regulieren Entzündungsprozesse und den Stoffwechsel und beeinflussen sogar das Wachstum und die Reparatur von Geweben. Sie spielen somit eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit, der Krankheitsvermeidung und damit auch von Longevity.

Darüber hinaus ermöglichen makellose Muskeln die vollständige Produktion der heute bekannten 1000 Myokine in Qualität und Quantität, was sich positiv auf die genetische Ausprägung im Zusammenhang mit Gesundheit und Altern auswirken kann. Dies unterstreicht den tiefgreifenden Einfluss, den eine optimale Muskelfunktion nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf genetischer Ebene haben

## DIE WISSENSCHAFT DAHINTER

kann.

Die in FLX-101 verwendeten Stimulationstechniken basieren sowohl auf Inspiration als auch auf strenger wissenschaftlicher Forschung und stellen sicher, dass das Muskelgewebe auf eine optimale Myokinproduktion vorbereitet ist. Wir verbessern nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern verbessern auch die systemische Gesundheit und eröffnen so neue Grenzen in der Langlebigkeitstherapie.

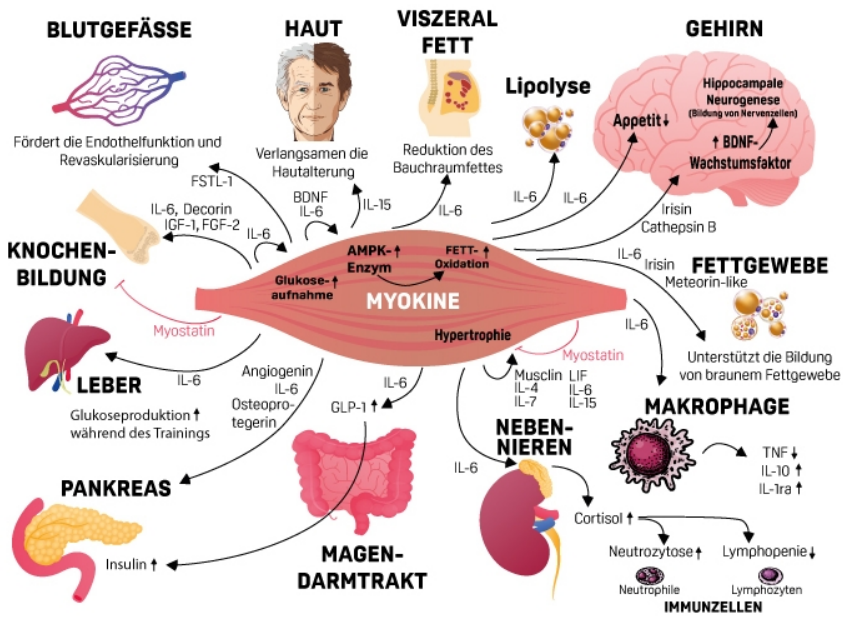


Abb.: Interorganische Myokinaktivität

Indem es auf die Muskelgesundheit abzielt, nutzt FLX-101 einen oft übersehenen Weg zur Verbesserung der Lebensquali-

tät und Langlebigkeit und setzt einen neuen Standard in der Gesundheitsfürsorge und der Alterungswissenschaft.

# FUNDAMENT

Bei FLX-101 basiert unser Ansatz für Langlebigkeit und verbesserte Lebensqualität auf sieben Grundprinzipien der funktionellen Therapie, die integraler Bestandteil unserer einzigartigen Methodik sind:

1. **Individuell und effizient:** Maßgeschneidert, um dem spezifischen Gesundheitsprofil und den Zielen des Kunden zu entsprechen und maximale Effizienz und Effektivität zu gewährleisten.
2. **Präzisionstherapie:** Präzise punktgenau, gezielt auf die Bedürfnisse der Muskeln und des Körpers abgestimmt, basierend auf einem tiefen Verständnis der Muskelbiologie.
3. **Interne und externe Faktoren:** Wir berücksichtigen sowohl die internen physiologischen Bedingungen als auch externe Umwelteinflüsse.
4. **Chronologische Korrelationen:** Durch die Analyse der zeitlichen Abläufe von Gesundheitsereignissen im Leben eines Menschen optimieren wir Behandlungen, um sie an Lebensphasen und Gesundheitsmuster anzupassen.
5. **Gesundheitsschwerpunkt:** Das Hauptziel aller Interventionen ist die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, wobei der Schwerpunkt auf der Vorsorge und der Aufrechterhaltung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens liegt.

## DIE WISSENSCHAFT DAHINTER

6. **Patientenzentriert:** Wir stellen den Klienten in den Mittelpunkt des Therapieprozesses und stellen sicher, dass seine persönlichen Erfahrungen, Vorlieben und Ziele bei jedem Schritt Vorrang haben.

7. **Wissenschaftlich fundiert:** Unsere Methoden basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

FUNDAMENT

# **DAS FLX-101- GESAMTMODELL – MEHR ALS NUR MUSKELN**

# VON DER THEORIE ZUR PRAXIS – DER FLX-101-RESET

## DER RESET: VOM NOTPROGRAMM ZURÜCK ZUR KLARHEIT

Das Ziel von FLX-101 ist es, diese Störsignale zu löschen und dein System auf allen Ebenen zurückzusetzen.

1. **Die körperliche Ebene:** Durch präzise Stimulation korrigieren wir die reversible Fehlverschaltung in deiner Muskulatur. Das Myosom kann wieder effizient arbeiten.
2. **Die biochemische Ebene:** Die optimierte Myokinproduktion übersetzt den kohärenten Zustand deiner Muskeln in einen globalen Heilungsbefehl für deinen gesamten Organismus.
3. **Die informationelle Ebene:** Indem wir gemeinsam das „Rauschen“ deiner SF beseitigen, verbesserst du die „Empfangsqualität“ deines Systems. Die Verbindung zum fundamentalen Feld der Gesundheit wird klar und stark.

## **BEWUSSTSEIN: DER DIRIGENT DES ORCHESTERS**

Unser Bewusstsein spielt in diesem Modell eine zentrale Rolle. Chronischer Stress, Ängste oder Traumata können als Fehlinformationen in das System gesendet werden und sich als SF im Körper materialisieren. Ein Teufelskreis entsteht: Der verspannte Körper sendet seinerseits Alarmsignale an das Bewusstsein zurück, das noch ängstlicher und getrübt wird.

Der FLX-101-Reset durchbricht diesen Kreislauf. Indem wir den Körper aus dem Notprogramm befreien, schaffen wir die Voraussetzung, dass auch das Bewusstsein wieder in einen Zustand von Klarheit, Präsenz und Lebensfreude finden kann. Du kalibrierst gewissermaßen deine eigene Antenne neu.

## **DIE ESSENZ**

FLX-101 ist daher keine konventionelle Therapie. Sie ist eine ganzheitliche Reset-Prozedur für dein bio-psycho-soziales System. Wir setzen an der zentralen Schnittstelle an – deiner Muskulatur –, um eine Kettenreaktion in Richtung Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit in Gang zu setzen.

Du bist kein festgefügtter Mechanismus. Du bist ein vibrierendes, intelligentes Netzwerk. Unser Ziel ist es, dieses Netzwerk wieder in seinen optimalen, kohärenten Grundzustand zu versetzen.

# **SO WIRKT FLX-101 BEI DIR**

Stell dir vor, deine Muskeln werden zu deinem stärksten Verbündeten für Gesundheit und Langlebigkeit. Genau das passiert mit FLX-101.

Unsere Methode aktiviert gezielt die Produktion von Myokinen in deiner Muskulatur. Diese Botenstoffe durchfluten deinen Körper wie ein Verjüngungselixier: Sie regulieren Entzündungen, boosten deinen Stoffwechsel und unterstützen die Zellgesundheit.



Muskuläre Gesundheit

### **Echtes Ergebnis aus der Praxis:**

Eine Klientin (47) berichtet nach nur 4 Behandlungen über 24 Monate: Ihr biologisches Muskelalter sank auf das Niveau einer 25-Jährigen. Ihr Kommentar: "Der Schmerz ist verschwunden. Ich habe meine Leichtigkeit und Beweglichkeit zurückgewonnen."

Das ist die transformative Kraft, die in dir steckt.

SO WIRKT FLX-101 BEI DIR

# DEIN PERSÖNLICHER WEG ZU MEHR LEBENSENERGIE

Deine Reise mit FLX-101 beginnt mit einem gemeinsamen Gespräch, in dem wir dich und deine Ziele genau kennenlernen.

## **1. Deine Erstbewertung: Wir lernen dich kennen**

**Bewusstsein:** Was sind deine persönlichen Gesundheitsziele? Was möchtest du verändern?

**Deine Geschichte:** Gemeinsam erstellen wir ein detailliertes Bild deiner Gesundheit – von vergangenen Verletzungen bis hin zu aktuellen Befunden.

## **2. Unser ausführliches Gespräch (ca. 1–1,5 Stunden)**

**Verstehen:** Wir erklären dir, wie deine Muskeln wirklich funktionieren und was sie brauchen, um zu deinem Gesundheitsbooster zu werden.

**Dein Plan:** Gemeinsam entwickeln wir eine maßgeschneiderte Strategie, die genau zu dir passt.

## **3. Deine Behandlung – ein Meilenstein**

**Vorbereitung:** Komm ausgeruht. Plan danach bitte Ruhe ein, damit dein Körper die Impulse optimal verarbeiten kann.

## DEIN PERSÖNLICHER WEG ZU MEHR LEBENSENERGIE

**Ablauf:** In der Sitzung stimulieren wir deine Muskulatur gezielt. Du trägst bequeme Kleidung (eine Hose) und führst einfache Bewegungen aus, um die Veränderungen sofort spüren zu können.

**Dein Feedback:** Dein Körpergefühl ist entscheidend! Wir passen die Behandlung kontinuierlich an dein Feedback an.

### 4. Deine Nachhaltigkeit

**Häufigkeit:** Nur 1–3 Behandlungen pro Jahr genügen meist, um deine Ergebnisse zu halten und zu steigern.

**Fortschritt:** Mit jeder Sitzung vertiefst du deine Gesundheit und Vitalität.

SO WIRKT FLX-101 BEI DIR

# **DEIN EXPERTE FÜR FUNKTIONALE LANGLEBIGKEIT**

**GIANLUCA DI BENEDETTO, BSC**

## **ENTWICKLER DER FLX-101 METHODE**

Mein Name ist Gianluca Di Benedetto. Bekannt aus dem Spitzensport und als international tätiger Experte begleite ich seit über drei Jahrzehnten Klienten in AT, CH, DE, und IT auf dem Weg zu mehr Systemgesundheit und funktionaler Langlebigkeit.

Meine Leidenschaft gilt der präventiven Körperarbeit – also der Frage, wie wir nicht nur Symptome behandeln, sondern die grundlegende Gesundheit deines Körpers stärken können. Aus dieser Haltung habe ich die FLX-101-Methode entwickelt.

Sie verbindet neurowissenschaftliche Ansätze, meine einzigartige manuelle Therapie und edukative Strategien zu einem in sich geschlossenen Konzept. Mein Ziel ist es, dir nicht nur kurzfristige Lösungen, sondern ein stabiles Fundament für

## DEIN EXPERTE FÜR FUNKTIONALE LANGLEBIGKEIT

dauerhafte Energie, Regeneration und mentale Klarheit zu geben.

Besonders für komplexe Fälle, die oft als "austherapiert" gelten, gilt mein Interesse. Functional Longevity mit seiner Reduktion des Alterungsprozesses ist nur eines davon. Ich finde Lösungen, wo andere oft an Grenzen stoßen.

Meine Vision für dich? Ein Leben in Vitalität – bewusst, präzise und individuell auf dich zugeschnitten.

Du möchtest mehr erfahren?

Ich freue mich, von dir zu hören.

# KONTAKT

# STARTE JETZT DEINE REISE.

Vereinbare dein unverbindliches Erstgespräch.

GIANLUCA DI BENEDETTO, BSc

**E-MAIL:** office@flx-101.com

**WEB:** <https://FLX-101.com>

**LinkedIn:**

<https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/>

Verfügbar in AT, CH, DE und IT.



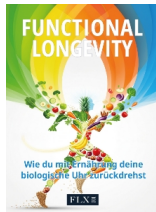
**ALLES FÜR DAS  
FUNCTIONAL  
LONGEVITY  
HERZ**



Lebensqualität statt Altern



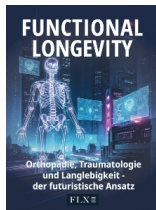
Der Quanten-Muskel



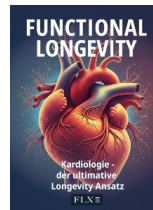
Drehe deine Biologische Uhr zurück



Die 7 hermetischen Prinzipien



Kein Verfallsdatum für Gelenke



Ein Herz für immer

Mehr von FLX-101 auf <https://flx-101.com/flx-book-corner>

ALLES FÜR DAS FUNCTIONAL LONGEVITY HERZ

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- VERSION ESPAGNOLE

FLX-101 en Esencia:  
Potenciando las Mioquinas.  
Reduciendo la Edad Biológica.  
Mejorando tu Vida.



## ALLES FÜR DAS FUNCTIONAL LONGEVITY HERZ

Derechos de autor © 2025 por Gianluca Di Benedetto, BSc

<https://FLX-101.COM>

Edición del proyecto – Diseño de portada – Diseño de interior:

Ariane Bär AURORA Consulting

Los contenidos se corrigieron con apoyo de IA. Gráficos con licencia de Adobe Stock. Diseño creado con Adobe Creative Studio, Adobe.com.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida por ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, ni en forma de grabación fonográfica, ni almacenada en un sistema de recuperación, transmitida o copiada de otro modo para uso público o privado sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de "uso legítimo" como citas breves en artículos y reseñas.

El autor de este folleto no ofrece consejo médico ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención del autor es solo ofrecer información de carácter general para ayudarte en tu búsqueda del bienestar emocional, físico y espiritual. En caso de que utilices la información de este libro, el autor y el editor no asumen responsabilidad alguna por tus acciones.

ALLES FÜR DAS FUNCTIONAL LONGEVITY HERZ

**DEDICATORIA**

A todos los que se han confiado a FLX-101:

Gracias por permitirme contribuir a vuestra calidad de vida,  
por depositar vuestra confianza en mí y por compartir vuestras historias. Juntos, hemos reescrito las reglas y redefinido los límites de vuestro bienestar.

Forever young, forever alive.

**AVISO LEGAL MÉDICO**

Este folleto contiene información general y sugerencias sobre los beneficios potenciales de trabajar con tu musculatura. No pretende sustituir el asesoramiento médico personal. Como con cualquier nuevo protocolo de salud, los enfoques recomendados en este libro solo deben seguirse después de consultar con tu médico para asegurarte de que son apropiados para tus circunstancias individuales. El autor y el editor declinan expresamente cualquier responsabilidad por efectos adversos resultantes del uso o aplicación de la información aquí contenida.

# CONTENIDO

<b>CONTENIDO</b>	<b>58</b>
<b>FLX-101</b>	<b>63</b>
TU CAMINO HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA	64
<b>LA CIENCIA DETRÁS DE FLX-101</b>	<b>65</b>
MÚSCULOS Y LONGEVIDAD	66
FUNDAMENTOS	68
<b>EL MODELO CENTRAL DE FLX-101 – MÁS ALLÁ DE LOS MÚSCULOS</b>	<b>70</b>
DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA – EL RESET FLX-101	71
<b>CÓMO FUNCIONA FLX-101 PARA TI</b>	<b>73</b>
TU CAMINO PERSONAL HACIA MÁS ENERGÍA VITAL	75
TU EXPERTO EN LONGEVIDAD FUNCIONAL	77
<b>CONTACTO</b>	<b>79</b>
<b>PARA EL CORAZÓN DE LA LONGEVIDAD FUNCIONAL</b>	<b>81</b>

**FLX-101**

# TU CAMINO HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

¿Alguna vez te has preguntado cómo vivir no solo más tiempo, sino mejor – con más vitalidad y energía? Esta es la esencia de FLX-101: estamos revolucionando tu salud desde el interior.

En lugar de limitarnos a tratar síntomas, nuestro método único activa tus músculos como un poderoso centro neurálgico de tu salud. Tus músculos son mucho más que instrumentos para el movimiento: son tu fuente personal de juventud y vitalidad.

A través de una estimulación precisa, incentivamos a tu tejido muscular a producir valiosas proteínas mensajeras llamadas mioquinas. Estas actúan como un programa de rejuvenecimiento para todo tu cuerpo. ¿El resultado? Te sientes más joven, lleno de energía y con una alegría de vivir renovada – un cambio medible mediante métodos científicos como el reloj epigenético de Horvath.

Creemos apasionadamente que una vida larga debe ser, ante todo, una vida plena. Juntos, desbloquearemos este potencial que hay en ti.

# **LA CIENCIA DE- TRÁS DE FLX-101**

# MÚSCULOS Y LONGEVIDAD

Los músculos juegan un papel crucial que va mucho más allá del movimiento físico. Son un componente fundamental de la salud sistémica y la longevidad. En FLX-101 exploramos la ciencia que hay detrás de los músculos como órganos endocrinos poderosos – un concepto que está reformulando nuestra comprensión de su impacto en la salud general.

Central para esta perspectiva revolucionaria es el papel de las mioquinas. Estas son proteínas secretadas por las células musculares durante la contracción. Las mioquinas actúan como sustancias mensajeras vitales en todo el cuerpo, comunicándose con varios órganos y tejidos. Regulan los procesos inflamatorios y el metabolismo, e incluso influyen en el crecimiento y la reparación de los tejidos. En consecuencia, juegan un papel decisivo en el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y la promoción de la longevidad.

Además, unos músculos en buenas condiciones permiten la producción completa, tanto en calidad como en cantidad, de las aproximadamente 1.000 mioquinas conocidas hoy en día. Esto puede influir positivamente en la expresión genética relacionada con la salud y el envejecimiento, destacando el profundo impacto que tiene una función muscular óptima no solo en la salud física sino también a nivel genético.

Las técnicas de estimulación utilizadas en FLX-101 se basan

## LA CIENCIA DETRÁS DE FLX-101

tanto en la inspiración como en una investigación científica rigurosa, asegurando que el tejido muscular esté preparado para una producción óptima de mioquinas. No solo mejoramos tus capacidades físicas; mejoramos tu salud sistémica, ampliando así los límites de la terapia de longevidad.

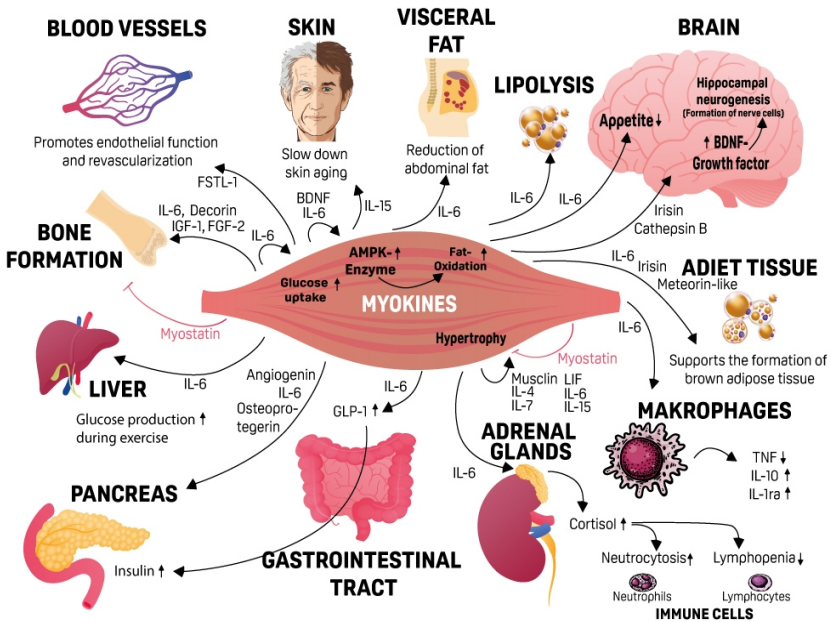


Fig.: Actividad Mioquínica Interorgánica

Al enfocarnos en la salud muscular, FLX-101 utiliza un camino a menudo pasado por alto para mejorar la calidad de vida y la longevidad, estableciendo un nuevo estándar en la atención médica y la ciencia del envejecimiento.

# FUNDAMENTOS

Nuestro enfoque en FLX-101 para la longevidad y una calidad de vida mejorada se basa en siete principios fundamentales de la terapia funcional, que son parte integral de nuestra metodología única:

1. **Individualizado y Eficiente:** Adaptado para que se ajuste a tu perfil de salud específico y a tus objetivos, garantizando la máxima eficiencia y efectividad.
2. **Terapia de Precisión:** Dirigida con precisión para abordar las necesidades específicas de tus músculos y tu cuerpo, basada en una comprensión profunda de la biología muscular.
3. **Factores Internos y Externos:** Consideramos tanto las condiciones fisiológicas internas como las influencias ambientales externas.
4. **Correlaciones Cronológicas:** Al analizar la cronología de los eventos de salud a lo largo de tu vida, optimizamos los tratamientos para que se alineen con tus etapas vitales y patrones de salud.
5. **Enfoque en la Salud:** El objetivo principal de todas las intervenciones es mejorar la salud en general, haciendo hincapié en la prevención y el mantenimiento del bienestar físico y mental.
6. **Centrado en Ti:** Te colocamos en el centro del proceso terapéutico, asegurando que tus experiencias perso-

## LA CIENCIA DETRÁS DE FLX-101

nales, preferencias y objetivos sean prioritarios en cada paso.

7. **Basado en la Ciencia:** Nuestros métodos se basan en la evidencia científica más reciente.

**EL MODELO  
CENTRAL DE  
FLX-101 –  
MÁS ALLÁ DE  
LOS MÚSCULOS**

# DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA – EL RESET FLX-101

## EL RESET: DEL MODO SUPERVIVENCIA DE VUELTA A LA CLARIDAD

El objetivo de FLX-101 es borrar estas señales de interferencia y resetear tu sistema en todos los niveles.

1. **El Nivel Físico:** A través de una estimulación precisa, corregimos el "cableado" defectuoso reversible en tu musculatura. El miosoma puede volver a funcionar con eficiencia.
2. **El Nivel Bioquímico:** La producción optimizada de mioquinas traduce el estado coherente de tus músculos en una orden de sanación global para todo tu organismo.
3. **El Nivel Informacional:** Al trabajar juntos para eliminar el "ruido" de tus Fallos Estructurales (FE), mejoras la "calidad de recepción" de tu sistema. La conexión con el campo fundamental de la salud se vuelve clara y fuerte.

## **LA CONCIENCIA: EL DIRECTOR DE ORQUESTA**

En este modelo, nuestra conciencia juega un papel central. El estrés crónico, las ansiedades o los traumas pueden introducirse en el sistema como información errónea, materializándose como FE en el cuerpo. Se crea un círculo vicioso: el cuerpo tenso, a su vez, envía señales de alarma de vuelta a la conciencia, que se vuelve aún más ansiosa y nublada.

El reset FLX-101 rompe este ciclo. Al liberar al cuerpo del modo supervivencia, creamos el preconditionante para que la conciencia redescubra un estado de claridad, presencia y alegría de vivir. Esencialmente, recalibramos tu propia antena.

## **LA ESENCIA**

FLX-101 no es, por tanto, una terapia convencional. Es un procedimiento de reset holístico para tu sistema bio-psico-social. Apuntamos a la interfaz central –tu musculatura– para iniciar una reacción en cadena hacia la salud, la vitalidad y la longevidad.

No eres un mecanismo fijo. Eres una red vibrante e inteligente. Nuestro objetivo es devolver esta red a su estado fundamental óptimo y coherente.

# **CÓMO FUNCIONA FLX-101 PARA TI**

Imagina que tus músculos se convierten en tu aliado más fuerte para la salud y la longevidad. Esto es exactamente lo que sucede con FLX-101.

Nuestro método activa específicamente la producción de mioquinas dentro de tu musculatura. Estas proteínas mensajeras inundan tu cuerpo como un elixir rejuvenecedor: regulan la inflamación, potencian tu metabolismo y apoyan la salud celular.



Muskuläre Gesundheit

### **Resultado en la Vida Real:**

Una cliente (47 años) reportó después de solo 4 tratamientos en 24 meses: Su edad muscular biológica disminuyó a la de una persona de 25 años. Su comentario: "El dolor ha desaparecido. He recuperado mi ligereza y movilidad."

Este es el poder transformador que reside en ti.

CÓMO FUNCIONA FLX-101 PARA TI

# TU CAMINO PERSONAL HACIA MÁS ENERGÍA VITAL

Tu viaje con FLX-101 comienza con una conversación colaborativa donde conocemos en detalle tus objetivos.

## 1. Tu Evaluación Inicial: Te Conocemos

- **Toma de Conciencia:** ¿Cuáles son tus objetivos de salud personales? ¿Qué te gustaría cambiar?
- **Tu Historia:** Juntos, creamos una imagen detallada de tu salud – desde lesiones pasadas hasta hallazgos médicos actuales.

## 2. Nuestra Consulta en Profundidad (aprox. 1-1.5 horas)

- **Comprensión:** Te explicamos cómo funcionan realmente tus músculos y qué necesitan para convertirse en tu potenciador de salud.
- **Tu Plan:** Juntos, desarrollamos una estrategia a medida que se adapte a ti perfectamente.

## 3. Tu Tratamiento – Un Hito

- **Preparación:** Preséntate bien descansado. Planifica descanso después para permitir que tu cuerpo procese óptimamente los impulsos.

## TU CAMINO PERSONAL HACIA MÁS ENERGÍA VITAL

- **Procedimiento:** Durante la sesión, estimulamos tu musculatura con precisión. Usas ropa cómoda (pantalones) y realizas movimientos simples para sentir los cambios inmediatamente.
- **Tu Feedback:** ¡Tu conciencia corporal es crucial! Adaptamos el tratamiento continuamente basándonos en tu feedback.

### 4. Tu Sostenibilidad a Largo Plazo

- **Frecuencia:** Normalmente, solo 1-3 tratamientos al año son suficientes para mantener y mejorar tus resultados.
- **Progreso:** Con cada sesión, profundizas en tu salud y vitalidad.

CÓMO FUNCIONA FLX-101 PARA TI

# TU EXPERTO EN LONGEVIDAD FUNCIONAL

**GIANLUCA DI BENEDETTO, BSC  
CREADOR DEL MÉTODO FLX-101**

Mi nombre es Gianluca Di Benedetto. Conocido por mi trayectoria en el deporte de élite y como experto de actividad internacional, llevo más de tres décadas guiando a clientes en AT, CH, DE e IT en su camino hacia una salud sistémica mejorada y una longevidad funcional.

Mi pasión reside en el trabajo corporal preventivo – es decir, en la cuestión de cómo podemos no solo tratar síntomas, sino fortalecer la salud fundamental de tu cuerpo. Fue desde esta perspectiva que desarrollé el método FLX-101.

Este método combina enfoques neurocientíficos, mi terapia manual única y estrategias educativas en un concepto autocontenido. Mi objetivo es ofrecerte no solo soluciones a corto plazo, sino unos cimientos estables para una energía duradera, regeneración y claridad mental.

Tengo un interés particular en casos complejos, a menudo considerados "intratables". La Longevidad Funcional, con su

## TU EXPERTO EN LONGEVIDAD FUNCIONAL

reducción del proceso de envejecimiento, es solo un ejemplo. Encuentro soluciones donde otros frecuentemente encuentran sus límites.

¿Mi visión para ti? Una vida de vitalidad – consciente, precisa e individualmente diseñada para ti.

**¿Quieres saber más?**

Estaré encantado de saber de ti.

# CONTACTO

# COMIENZA TU VIAJE AHORA.

Programa tu consulta inicial sin compromiso.

GIANLUCA DI BENEDETTO, BSc

**EMAIL:** [office@flx-101.com](mailto:office@flx-101.com)

**SITIO WEB:** <https://FLX-101.com>

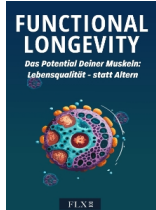
**LINKEDIN:**

<https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/>

Disponibile en AT, CH, DE e IT.



**PARA EL  
CORAZÓN DE LA  
LONGEVIDAD  
FUNCIONAL**



Tu Mejora Biológica



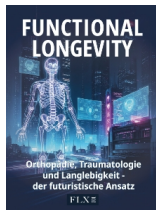
El Músculo Cuántico



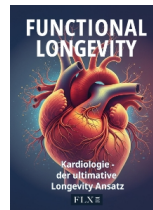
Rebobina el Reloj de Tu Cuerpo



El Reset Hermético



Sin Fecha de Caducidad para Tus Articulaciones



Corazón Atemporal

Descubre más sobre FLX-101 en <https://flx-101.com/flx-book-corner>

PARA EL CORAZÓN DE LA LONGEVIDAD FUNCIONAL

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- VERSION FRANÇAISE

FLX-101 : L'Essentiel  
Maîtriser le Pouvoir des Myokines.  
Abaisser l'Âge Biologique.  
Améliorer la Qualité de Vie.



## PARA EL CORAZÓN DE LA LONGEVIDAD FUNCIONAL

Droits d'auteur © 2025 par Gianluca Di Benedetto, BSc

<https://FLX-101.COM>

Édition du projet – Conception de la couverture – Conception de l'intérieur : Ariane Bär AURORA Consulting

Les contenus ont été corrigés avec le support de l'IA. Graphiques sous licence Adobe Stock. Conception créée avec Adobe Creative Studio, Adobe.com.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette brochure ne peut être reproduite par quelque procédé mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni sous forme d'enregistrement phonographique, ni stockée dans un système de récupération, transmise ou copiée pour un usage public ou privé sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, excepté dans le cas de brèves citations incluses dans des articles et des critiques.

L'auteur de cette brochure ne dispense pas de conseils médicaux et ne prescrit l'usage d'aucune technique comme forme de traitement pour des problèmes physiques, émotionnels ou médicaux sans l'avis d'un médecin, que ce soit directement ou indirectement. L'intention de l'auteur est uniquement de fournir des informations générales pour t'aider dans ta quête de bien-être émotionnel, physique et spirituel. Dans le cas où tu utiliserais les informations de ce livre pour toi-même, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant tes actions.

PARA EL CORAZÓN DE LA LONGEVIDAD FUNCIONAL

### **DÉDICACE**

À tous ceux qui se sont fiés à FLX-101 :

Merci de m'avoir permis de contribuer à votre qualité de vie, pour m'avoir fait confiance et pour avoir partagé vos histoires. Ensemble, nous avons réécrit les règles et redéfini les frontières de votre bien-être.

Forever young, forever alive.

**AVIS MÉDICAL**

Cette brochure contient des informations et des suggestions générales concernant les bénéfices potentiels du travail sur ta musculature. Elle n'a pas pour but de remplacer un avis médical personnel. Comme pour tout nouveau protocole de santé, les approches recommandées dans ce livre ne doivent être suivies qu'après avoir consulté ton médecin pour t'assurer qu'elles sont adaptées à ta situation individuelle. L'auteur et l'éditeur déclinent expressément toute responsabilité pour tout effet indésirable résultant de l'utilisation ou de l'application des informations contenues dans ce document.

# CONTENU

<b>CONTENU</b>	<b>84</b>
<b>FLX-101</b>	<b>89</b>
TON CHEMIN VERS UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE	90
<b>LA SCIENCE DERRIÈRE FLX-101</b>	<b>91</b>
MUSCLES ET LONGEVITÉ	92
FONDEMENTS	94
<b>LE MODÈLE FONDAMENTAL FLX-101 – AU-DELÀ DES MUSCLES</b>	<b>96</b>
DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE – LE RESET FLX-101	97
<b>COMMENT LE FLX-101 AGIT POUR TOI</b>	<b>99</b>
TON PARCOURS PERSONNEL VERS UNE ÉNERGIE RENOUVELÉE	101
TON EXPERT EN LONGÉVITÉ FONCTIONNELLE	103
<b>CONTACT</b>	<b>105</b>
<b>AU CŒUR DE LA LONGÉVITÉ FONCTIONNELLE</b>	<b>107</b>

**FLX-101**

# TON CHEMIN VERS UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

T'es-tu déjà demandé comment vivre non seulement plus longtemps, mais mieux – avec plus de vitalité et d'énergie ? C'est l'essence même de FLX-101 : nous révolutionnons ta santé de l'intérieur.

Au lieu de simplement traiter les symptômes, notre méthode unique active tes muscles en tant que centre névralgique de ta santé. Tes muscles sont bien plus que des instruments de mouvement – ils sont ta source personnelle de jeunesse et de vitalité.

Grâce à une stimulation précise, nous encourageons ton tissu musculaire à produire de précieuses protéines messagères appelées myokines. Celles-ci agissent comme un programme de rajeunissement pour ton corps tout entier. Le résultat ? Tu te sens plus jeune, plus énergique et rempli d'une joie de vivre renouvelée – un changement mesurable grâce à des méthodes scientifiques comme l'horloge épigénétique de Horvath.

Nous croyons passionnément qu'une longue vie devrait être avant tout une vie épanouie. Ensemble, nous libérerons ce potentiel en toi.

**LA SCIENCE  
DERRIÈRE  
FLX-101**

# MUSCLES ET LONGEVITÉ

Les muscles jouent un rôle crucial qui s'étend bien au-delà du mouvement physique. Ils sont une composante fondamentale de la santé systémique et de la longévité. Chez FLX-101, nous explorons la science des muscles en tant qu'organes endocriniens puissants – un concept qui remodèle notre compréhension de leur impact sur la santé globale.

Au cœur de cette perspective révolutionnaire se trouve le rôle des myokines. Il s'agit de protéines sécrétées par les cellules musculaires lors de la contraction. Les myokines agissent comme des substances messagères vitales dans tout le corps, communiquant avec divers organes et tissus. Elles régulent les processus inflammatoires et le métabolisme, et influencent même la croissance et la réparation des tissus. Par conséquent, elles jouent un rôle décisif dans le maintien de la santé, la prévention des maladies et la promotion de la longévité.

De plus, des muscles en bon état permettent la production complète, tant en qualité qu'en quantité, des quelque 1 000 myokines connues aujourd'hui. Cela peut influencer positivement l'expression génétique liée à la santé et au vieillissement, soulignant l'impact profond qu'une fonction musculaire optimale a non seulement sur la santé physique mais aussi au niveau génétique.

## LA SCIENCE DERRIÈRE FLX-101

Les techniques de stimulation utilisées dans FLX-101 sont basées à la fois sur l'inspiration et une recherche scientifique rigoureuse, garantissant que le tissu musculaire est préparé pour une production optimale de myokines. Nous n'améliorons pas seulement tes capacités physiques ; nous améliorons ta santé systémique, repoussant ainsi les frontières de la thérapie de longévité.

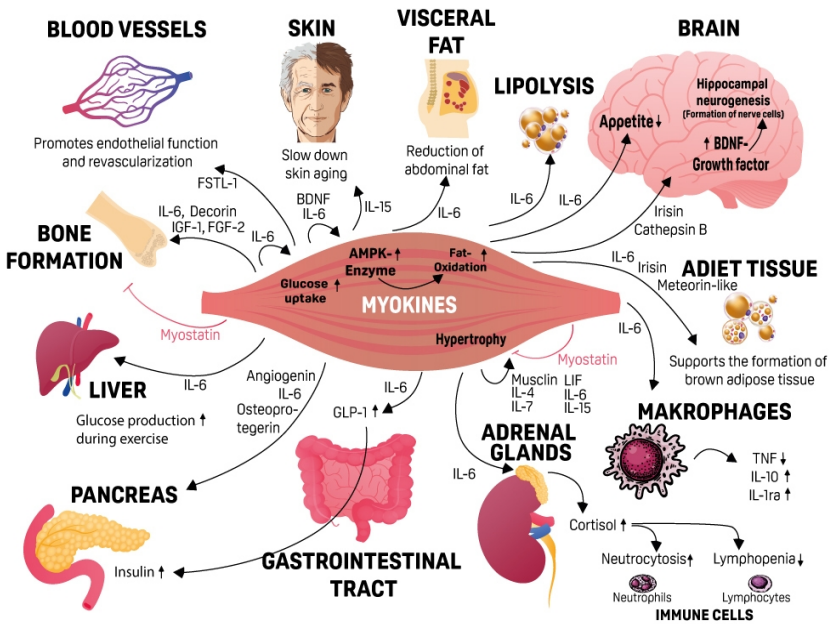


Fig. : Activité myokinique interorgane

En ciblant la santé musculaire, FLX-101 utilise une voie souvent négligée pour améliorer la qualité de vie et la longévité, établissant une nouvelle norme dans les soins de santé et la science du vieillissement.

# FONDEMENTS

Notre approche chez FLX-101 pour la longévité et une qualité de vie améliorée repose sur sept principes fondamentaux de la thérapie fonctionnelle, qui font partie intégrante de notre méthodologie unique :

1. **Individualisé et Efficace** : Adapté pour correspondre à ton profil de santé spécifique et à tes objectifs, garantissant une efficacité et une effectivité maximales.
2. **Thérapie de Précision** : Ciblée avec précision pour répondre aux besoins spécifiques de tes muscles et de ton corps, sur la base d'une compréhension approfondie de la biologie musculaire.
3. **Facteurs Internes et Externes** : Nous prenons en compte à la fois les conditions physiologiques internes et les influences environnementales externes.
4. **Corrélations Chronologiques** : En analysant la chronologie des événements de santé tout au long de ta vie, nous optimisons les traitements pour qu'ils s'alignent sur tes étapes de vie et tes modèles de santé.
5. **Axé sur la Santé** : L'objectif principal de toutes les interventions est d'améliorer la santé globale, en mettant l'accent sur la prévention et le maintien du bien-être physique et mental.
6. **Centré sur Toi** : Nous te plaçons au centre du processus thérapeutique, en veillant à ce que tes expériences

## LA SCIENCE DERRIÈRE FLX-101

personnelles, tes préférences et tes objectifs soient prioritaires à chaque étape.

7. **Fondé sur la Science** : Nos méthodes sont basées sur les dernières preuves scientifiques.

**LE MODÈLE  
FONDAMENTAL  
FLX-101 –  
AU-DELÀ DES  
MUSCLES**

# DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE – LE RESET FLX-101

## LE RESET : DU MODE SURVIE DE RETOUR À LA CLARTÉ

L'objectif de FLX-101 est d'effacer ces signaux d'interférence et de réinitialiser ton système à tous les niveaux.

1. **Le Niveau Physique** : Par une stimulation précise, nous corrigeons le "câblage" défectueux et réversible dans ta musculature. Le myosome peut alors fonctionner à nouveau efficacement.
2. **Le Niveau Biochimique** : La production optimisée de myokines traduit l'état cohérent de tes muscles en une commande de guérison globale pour ton organisme tout entier.
3. **Le Niveau Informationnel** : En travaillant ensemble à éliminer le "parasite" de tes Fautes Structurelles (FS), tu améliores la "qualité de réception" de ton système. La connexion au champ fondamental de la santé devient claire et forte.

## **LA CONSCIENCE : LE CHEF D'ORCHESTRE**

Dans ce modèle, notre conscience joue un rôle central. Le stress chronique, les angoisses ou les traumatismes peuvent être introduits dans le système sous forme de désinformation, se matérialisant en FS dans le corps. Un cercle vicieux se crée : le corps tendu envoie à son tour des signaux d'alarme à la conscience, qui devient encore plus anxieuse et troublée.

Le reset FLX-101 brise ce cycle. En libérant le corps du mode survie, nous créons la condition préalable pour que la conscience redécouvre un état de clarté, de présence et de joie de vivre. En essence, tu recalibres ta propre antenne.

### **L'ESSENCE**

FLX-101 n'est donc pas une thérapie conventionnelle. C'est une procédure de reset holistique pour ton système bio-psycho-social. Nous ciblons l'interface centrale – ta musculature – pour initier une réaction en chaîne vers la santé, la vitalité et la longévité.

Tu n'es pas un mécanisme figé. Tu es un réseau vibrant et intelligent. Notre objectif est de ramener ce réseau à son état fondamental optimal et cohérent.

# **COMMENT LE FLX-101 AGIT POUR TOI**

Imagine tes muscles devenir ton allié le plus précieux pour ta santé et ta longévité. C'est exactement ce que propose le FLX-101.

Notre méthode active spécifiquement la production de myokines au sein de ta musculature. Ces protéines messagères se diffusent dans ton corps telle un élixir de jeunesse : elles aident à réguler l'inflammation, dynamisent ton métabolisme et soutiennent la santé de tes cellules.



Muskuläre Gesundheit

### **Témoignage concret :**

Une cliente (47 ans) a constaté après seulement 4 séances sur 24 mois : l'âge biologique de ses muscles est passé à celui d'une personne de 25 ans. Son commentaire : « La douleur a disparu. J'ai retrouvé ma légèreté et ma mobilité. »

Cette puissance de transformation est en toi.

# TON PARCOURS PERSONNEL VERS UNE ÉNERGIE RENOUVELÉE

Ton expérience FLX-101 commence par un échange bienveillant où nous apprenons à te connaître et à cerner tes objectifs.

## 1. Ton Bilan Initial : Nous Apprendre à Te Connaître

- **Tes aspirations** : Quels sont tes objectifs de bien-être personnels ? Qu'aimerais-tu changer ?
- **Ton histoire** : Ensemble, nous dressons un tableau détaillé de ton état de santé – des antécédents aux bilans récents.

## 2. Notre Consultation Approfondie (env. 1h – 1h30)

- **Compréhension** : Nous t'expliquons le fonctionnement profond de tes muscles et leurs besoins pour devenir un véritable atout santé.
- **Ton plan sur mesure** : Nous élaborons ensemble une stratégie personnalisée qui te correspond parfaitement.

### 3. Ta Séance – Une Étape Clé

- **Préparation** : Viens reposé(e). Prévois un moment de détente après la séance pour permettre à ton corps d'intégrer optimalement les bienfaits.
- **Déroulement** : Pendant la séance, nous stimulons ta musculature avec précision. Tu portes une tenue confortable et effectues des mouvements simples pour ressentir les bienfaits immédiatement.
- **Ton ressenti** : Tes sensations sont cruciales ! Nous adaptons la séance en continu grâce à ton feedback.

### 4. Ton Suivi sur le Long Terme

- **Rythme** : En général, seulement 1 à 3 séances par an suffisent pour préserver et amplifier tes résultats.
- **Progression** : Chaque séance te permet de consolider ton capital santé et ta vitalité.

COMMENT LE FLX-101 AGIT POUR TOI

# **TON EXPERT EN LONGÉVITÉ FONCTIONNELLE**

**GIANLUCA DI BENEDETTO, BSC**

**DÉVELOPPEUR DE LA MÉTHODE  
FLX-101**

Je m'appelle Gianluca Di Benedetto. Reconnu dans le milieu du sport d'élite et en tant qu'expert intervenant à l'international, j'accompagne depuis plus de trois décennies une clientèle en Autriche, en Suisse, en Allemagne et en Italie sur le chemin d'une santé systémique optimisée et d'une longévité fonctionnelle.

Ma passion se situe dans le travail corporel préventif – c'est-à-dire la question de savoir comment nous pouvons, non seulement apaiser les symptômes, mais renforcer la santé fondamentale de ton corps. C'est de cette vision qu'est née la méthode FLX-101.

Elle allie des approches neuroscientifiques, ma pratique unique de thérapie manuelle et des stratégies pédagogiques en un concept complet. Mon objectif est de t'offrir bien plus que

## TON EXPERT EN LONGÉVITÉ FONCTIONNELLE

des solutions à court terme : des bases solides pour une énergie durable, une régénération profonde et une clarté mentale.

Je porte un intérêt particulier aux cas complexes, souvent considérés comme « impossibles à traiter ». La Longévité Fonctionnelle, avec son approche de réduction des effets du vieillissement, en est un exemple. Je trouve des solutions là où d'autres atteignent souvent leurs limites.

Ma vision pour toi ? Une vie portée par la vitalité – consciente, précise et entièrement adaptée à qui tu es.

**Tu souhaites en savoir plus ?**

Je serai ravi d'échanger avec toi.

# CONTACT

# COMMENCEZ MAINTENANT VOTRE VOYAGE

Planifiez votre consultation initiale sans engagement.

GIANLUCA DI BENEDETTO, BSc

**EMAIL:** [office@flx-101.com](mailto:office@flx-101.com)

**SITE WEB:** <https://FLX-101.com>

**LINKEDIN:**

[https://www.linkedin.com/in/  
gianlucadibenedetto/](https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/)

AI interventions en AT, CH, DE,  
et IT.



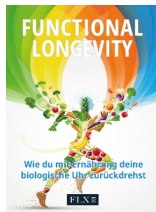
**AU CŒUR DE LA  
LONGÉVITÉ  
FONCTIONNELLE**



Votre Médecine Intérieure - Activer votre pouvoir biologique pour une qualité de vie durable



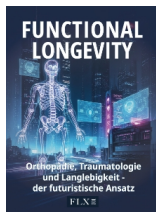
Le Muscle Quantique - Votre Reset pour une Énergie et une Qualité de Vie Optimales



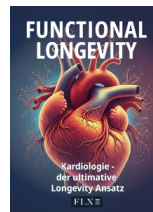
Le Muscle Quantique - Votre Reset pour une Énergie et une Qualité de Vie Optimales



Le Reset Hermétique - Les 7 Clés pour une Vie Longue et Vitale



Orthopédie & Traumatologie - Pas de Date de Péréemption pour vos Articulations



Cœur Intemporel - Le Guide pour une Santé Cardiovasculaire Durable

Découvrez plus de contenus FLX-101 sur <https://flx-101.com/flx-book-corner>

AU CŒUR DE LA LONGÉVITÉ FONCTIONNELLE

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- VERSION ITALIENNE

FLX-101 Essentials:  
La Forza Rigenerante delle Miochine.  
Per Ringiovanire l'Età Biologica.  
E Ritrovare la Vitalità.



# **NOTE LEGALI**

Copyright © 2025 di Gianluca Di Benedetto, BSc

<https://FLX-101.COM>

Redazione progetto – Grafica della copertina – Impaginazione interna:

Ariane Bär AURORA Consulting

I contenuti sono stati corretti con il supporto dell'IA. Grafiche con licenza Adobe Stock. Progetto grafico realizzato con Adobe Creative Studio, Adobe.com.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa brochure può essere riprodotta con mezzi meccanici, fotografici o elettronici, né sotto forma di registrazione fonografica, né può essere memorizzata in un sistema di recupero dati, trasmessa o altrimenti copiata per uso pubblico o privato senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore, salvo nel caso di "fair use" come brevi citazioni in articoli e recensioni.

L'autore di questa brochure non fornisce consulenze mediche né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici, emotivi o medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è solo quello di offrire informazioni di carattere generale per aiutarti nella tua ricerca del benessere emotivo, fisico e spirituale. Nel caso in cui tu utilizzi le informazioni contenute in questo libro, l'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per le tue azioni.

**DEDICA**

A tutti coloro che si sono affidati a FLX-101:

Grazie di avermi permesso di contribuire alla vostra qualità della vita, per aver riposto in me la vostra fiducia e per aver condiviso con me le vostre storie. Insieme, abbiamo riscritto le regole e ridefinito i confini del vostro benessere.

Forever young, forever alive.

## NOTE LEGALI

### **DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ MEDICA**

Questa brochure contiene informazioni generali e suggerimenti riguardanti i potenziali benefici del lavorare con la tua muscolatura. Non intende sostituire una consulenza medica personale. Come per qualsiasi nuovo protocollo di salute, gli approcci raccomandati in questo libro dovrebbero essere seguiti solo dopo aver consultato il proprio medico per garantire che siano appropriati alle tue circostanze individuali. L'autore e l'editore declinano espressamente qualsiasi responsabilità per eventuali effetti avversi risultanti dall'uso o dall'applicazione delle informazioni qui contenute.

# INDICE

<b>NOTE LEGALI</b>	<b>107</b>
<b>INDICE</b>	<b>111</b>
<b>FLX-101</b>	<b>116</b>
LA TUA VIA VERSO UNA QUALITÀ DELLA VITA SUPERIORE	117
<b>LA SCIENZA ALLA BASE</b>	<b>118</b>
MUSCOLI E LONGEVITÀ	119
FONDAMENTI	121
DALLA TEORIA ALLA PRATICA – IL RESET FLX-101	124
<b>COME FUNZIONA FLX-101 PER TE</b>	<b>126</b>
IL TUO PERCORSO PERSONALE VERSO MAGGIORE ENERGIA VITALE	128
IL TUO ESPERTO DI LONGEVITÀ FUNZIONALE	130
<b>CONTATTI</b>	<b>132</b>
<b>TUTTO PER IL CUORE DELLA LONGEVITÀ FUNZIONALE</b>	<b>134</b>

**FLX-101**

# LA TUA VIA VERSO UNA QUALITÀ DELLA VITA SUPERIORE

Ti sei mai chiesto come poter vivere non solo più a lungo, ma soprattutto meglio e con più vitalità? FLX-101 è proprio questo: rivoluzioniamo la tua salute partendo dall'interno.

Invece di trattare solo i sintomi, la nostra metodologia unica attiva i tuoi muscoli come un potente centro di salute. Perché i tuoi muscoli sono molto più che semplici strumenti per il movimento: sono la tua fonte personale di giovinezza e vitalità.

Attraverso una stimolazione precisa, incoraggiamo il tuo tessuto muscolare a produrre preziosi messaggeri biochimici (le miochine). Questi agiscono come un programma di ringiovanimento per tutto il tuo corpo. Il risultato? Ti senti più giovane, pieno di energia e di gioia di vivere – come confermato da metodi scientifici come l'orologio epigenetico di Horvath.

Siamo fermamente convinti che una vita lunga debba essere, prima di tutto, una vita piena. Insieme a te, liberiamo questo potenziale.

# **LA SCIENZA ALLA BASE**

# MUSCOLI E LONGEVITÀ

I muscoli non svolgono solo un ruolo cruciale nel movimento fisico. Sono una componente essenziale della salute sistemica e della longevità. In FLX-101 esploriamo insieme la scienza dei muscoli come organi endocrini ad alta efficienza, un concetto che sta ridefinendo la nostra comprensione del loro impatto sulla salute generale.

Al centro di questa prospettiva rivoluzionaria c'è il ruolo delle miochine, proteine secrete dalle cellule muscolari durante la contrazione. Queste miochine agiscono come messaggeri vitali per l'organismo, comunicando con vari organi e tessuti. Regolano i processi infiammatori e il metabolismo, e influenzano persino la crescita e la riparazione dei tessuti. Svolgono quindi un ruolo decisivo nel mantenimento della salute, nella prevenzione delle malattie e, di conseguenza, nella promozione della longevità.

Inoltre, muscoli in condizioni ottimali permettono la produzione completa, in qualità e quantità, delle circa 1000 miochine oggi conosciute. Ciò può influenzare positivamente l'espressione genetica legata alla salute e all'invecchiamento, sottolineando l'impatto profondo che una funzione muscolare ottimale ha non solo sulla salute fisica, ma anche a livello genetico.

Le tecniche di stimolazione utilizzate in FLX-101 si basano sia sull'intuizione che su una rigorosa ricerca scientifica, garan-

## MUSCOLI E LONGEVITÀ

tendo che il tessuto muscolare sia preparato per una produzione ottimale di miochine. Miglioriamo non solo le capacità fisiche, ma anche la salute sistemica, spingendo così i confini della terapia della longevità.

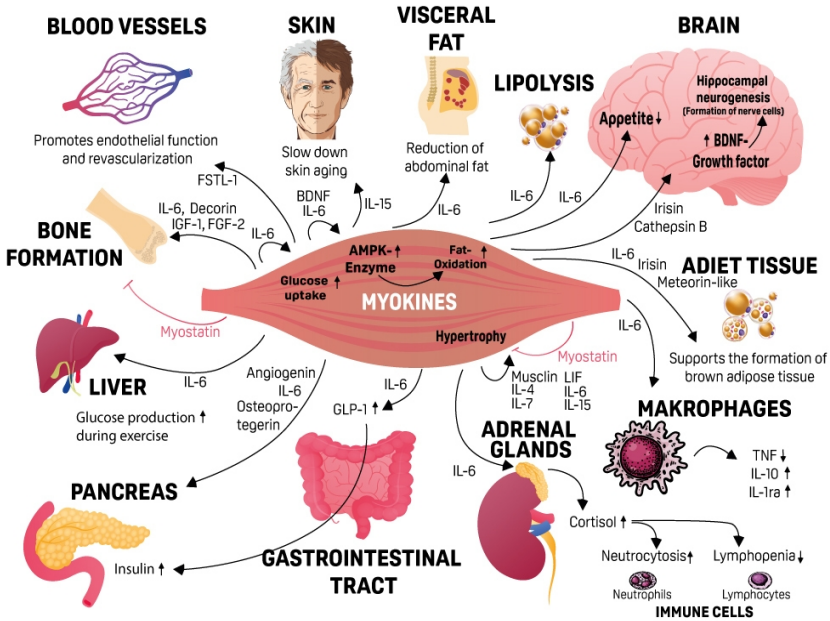


Fig.: Attività miochina inter-organo

Puntando sulla salute muscolare, FLX-101 utilizza una via spesso trascurata per migliorare la qualità della vita e la longevità, stabilendo un nuovo standard nell'assistenza sanitaria e nella scienza dell'invecchiamento.

# FONDAMENTI

Il nostro approccio in FLX-101 alla longevità e al miglioramento della qualità della vita si basa su sette principi fondamentali della terapia funzionale, parte integrante della nostra metodologia unica:

1. **Personalizzato ed efficiente:** Cucito su misura per adattarsi al tuo specifico profilo di salute e ai tuoi obiettivi, garantendo massima efficienza ed efficacia.
2. **Terapia di precisione:** Mirata con precisione per rispondere alle esigenze specifiche dei tuoi muscoli e del tuo corpo, basata su una profonda comprensione della biologia muscolare.
3. **Fattori interni ed esterni:** Consideriamo sia le condizioni fisiologiche interne che le influenze ambientali esterne.
4. **Correlazioni cronologiche:** Analizzando la sequenza temporale degli eventi di salute nella tua vita, ottimizziamo i trattamenti per allinearli alle tue fasi di vita e ai tuoi modelli di salute.
5. **Focus sulla salute:** L'obiettivo principale di tutti gli interventi è migliorare la salute generale, con enfasi sulla prevenzione e sul mantenimento del benessere fisico e mentale.
6. **Cliente al centro:** Ti poniamo al centro del processo terapeutico, assicurando che le tue esperienze perso-

## FONDAMENTI

nali, preferenze e obiettivi siano prioritari in ogni fase.

7. **Basato su evidenze scientifiche:** I nostri metodi si basano sulle più recenti evidenze scientifiche.

LA SCIENZA ALLA BASE

**IL MODELLO  
COMPLESSIVO  
FLX-101-  
OLTRE I MUSCOLI**

# DALLA TEORIA ALLA PRATICA – IL RESET FLX-101

## IL RESET: DAL PROGRAMMA DI EMERGENZA ALLA CHIAREZZA

L'obiettivo di FLX-101 è cancellare questi segnali di disturbo e ripristinare il tuo sistema a tutti i livelli.

1. **Il Livello Fisico:** Attraverso una stimolazione precisa, correggiamo il cablaggio difettoso reversibile nella tua muscolatura. Il miosoma può così tornare a lavorare in modo efficiente.
2. **Il Livello Biochimico:** La produzione ottimizzata di miochine traduce lo stato coerente dei tuoi muscoli in un comando di guarigione globale per il tuo intero organismo.
3. **Il Livello Informativo:** Eliminando insieme il "rumore di fondo" dei tuoi Difetti Strutturali (DS), migliori la "qualità di ricezione" del tuo sistema. La connessione con il campo fondamentale della salute diventa chiara e forte.

LA SCIENZA ALLA BASE

## **LA COSCIENZA: IL DIRETTORE D'ORCHESTRA**

In questo modello, la nostra coscienza svolge un ruolo centrale. Stress cronico, ansie o traumi possono essere inviati nel sistema come informazioni errate, materializzandosi come DS nel corpo. Si crea un circolo vizioso: il corpo teso invia, a sua volta, segnali di allarme alla coscienza, che diventa ancora più ansiosa e offuscata.

Il Reset FLX-101 interrompe questo ciclo. Liberando il corpo dal "programma di emergenza", creiamo il presupposto affinché anche la coscienza possa ritrovare uno stato di chiarezza, presenza e gioia di vivere. In pratica, ricalibri la tua antenna.

## **L'ESSENZA**

FLX-101 non è quindi una terapia convenzionale. È una procedura di reset olistico per il tuo sistema bio-psico-sociale. Agiamo sull'interfaccia centrale – la tua muscolatura – per innescare una reazione a catena verso salute, vitalità e longevità.

Non sei un meccanismo rigido. Sei una rete vibrante e intelligente. Il nostro obiettivo è riportare questa rete al suo stato fondamentale, ottimale e coerente.

# **COME FUNZIONA FLX-101 PER TE**

Immagina i tuoi muscoli diventare il tuo più forte alleato per la salute e la longevità. Questo è esattamente ciò che succede con FLX-101.

Il nostro metodo attiva specificamente la produzione di miochine nella tua muscolatura. Queste proteine messaggere inondano il tuo corpo come un elisir di ringiovanimento: regolano le infiammazioni, potenziano il tuo metabolismo e supportano la salute cellulare.



Muskuläre Gesundheit

### **Risultato reale dalla pratica:**

Una cliente (47 anni) riferisce dopo sole 4 sedute in 24 mesi: la sua età muscolare biologica è scesa al livello di una venticinquenne. Il suo commento: "Il dolore è scomparso. Ho ritrovato la mia leggerezza e mobilità."

Questa è la forza trasformatrice che risiede in te.

# IL TUO PERCORSO PERSONALE VERSO MAGGIORE ENERGIA VITALE

Il tuo viaggio con FLX-101 inizia con un colloquio condiviso in cui conosciamo te e i tuoi obiettivi nel dettaglio.

## 1. La tua Valutazione Iniziale: Conosciamoci

- **Consapevolezza:** Quali sono i tuoi obiettivi di salute personali? Cosa desideri cambiare?
- **La tua Storia:** Insieme, creiamo un quadro dettagliato della tua salute – da lesioni passate a referti recenti.

## 2. Il nostro Colloquio Approfondito (ca. 1-1,5 ore)

- **Comprensione:** Ti spieghiamo come funzionano realmente i tuoi muscoli e di cosa hanno bisogno per diventare il tuo booster di salute.
- **Il tuo Piano:** Insieme, sviluppiamo una strategia su misura perfetta per te.

## 3. Il tuo Trattamento – Una Pietra Miliare

- **Preparazione:** Presentati riposato. Pianifica del riposo

## COME FUNZIONA FLX-101 PER TE

dopo la seduta per permettere al tuo corpo di elaborare al meglio gli impulsi.

- **Svolgimento:** Durante la sessione, stimoliamo la tua muscolatura in modo preciso. Indosserai abiti comodi (pantaloni) ed eseguirai semplici movimenti per percepire immediatamente i cambiamenti.
- **Il tuo Feedback:** La tua percezione corporea è cruciale! Adattiamo il trattamento in modo continuativo in base al tuo feedback.

### 4. La tua Sostenibilità nel Tempo

- **Frequenza:** Spesso bastano solo 1-3 trattamenti all'anno per mantenere e incrementare i tuoi risultati.
- **Progresso:** Con ogni sessione, approfondisci la tua salute e vitalità.

IL TUO ESPERTO DI LONGEVITÀ FUNZIONALE

# **IL TUO ESPERTO DI LONGEVITÀ FUNZIONALE**

**GIANLUCA DI BENEDETTO, BSC**

**SVILUPPATORE DEL METODO  
FLX-101**

Mi chiamo Gianluca Di Benedetto. Noto per la mia esperienza nello sport agonistico e come esperto internazionale, accompagno da oltre tre decenni clienti in AT, CH, DE e IT sul percorso verso una migliore salute sistemica e longevità funzionale.

La mia passione è la cura preventiva del corpo – ovvero la domanda su come non solo trattare i sintomi, ma rafforzare la salute fondamentale del tuo organismo. Da questa visione ho sviluppato il metodo FLX-101.

Esso unisce approcci neuroscientifici, la mia terapia manuale unica e strategie educative in un concetto coerente. Il mio obiettivo è offrirti non soluzioni temporanee, ma solide basi per energia duratura, rigenerazione e chiarezza mentale.

Il mio interesse è rivolto in particolare ai casi complessi, spes-

## COME FUNZIONA FLX-101 PER TE

so definiti "non più trattabili". La Longevità Funzionale, con la sua riduzione del processo di invecchiamento, è solo uno di questi. Trovo soluzioni dove altri spesso raggiungono i loro limiti.

La mia visione per te? Una vita all'insegna della vitalità – consapevole, precisa e ritagliata su misura per te.

### **Desideri saperne di più?**

Sarò lieto di sentirti.

# CONTATTI

## INIZIA ORA IL TUO VIAGGIO.

Prenota il tuo colloquio conoscitivo senza impegno.

GIANLUCA DI BENEDETTO, BSc

**E-MAIL:** [office@flx-101.com](mailto:office@flx-101.com)

**SITO WEB:** <https://FLX-101.com>

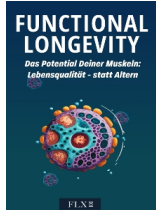
**LinkedIn:**

**<https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/>**

Disponibile in AT, CH, DE e IT.



**TUTTO PER IL  
CUORE DELLA  
LONGEVITÀ  
FUNZIONALE**



Lebensqualität statt Altern



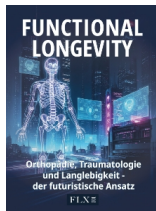
Der Quanten-Muskel



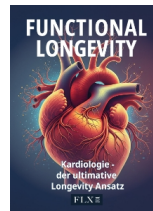
Drehe deine Biologische Uhr zurück



Die 7 hermetischen Prinzipien



Kein Verfallsdatum für Gelenke



Ein Herz für immer

Scopri di più su FLX-101 su  
<https://flx-101.com/flx-book-corner>

TUTTO PER IL CUORE DELLA LONGEVITÀ FUNZIONALE

# FUNCTIONAL LONGEVITY

- ENGLISH VERSION

FLX-101 精要指南：

释放肌因子力量，  
逆转生理年龄，  
提升生命活力。



TUTTO PER IL CUORE DELLA LONGEVITÀ FUNZIONALE

版权说明 © 2025 – Gianluca Di Benedetto, BSc

网址: <https://FLX-101.COM>

项目编辑 — 封面设计 — 版式设计:

Ariane Bär AURORA Consulting

内容经 AI 辅助校对。图片经 Adobe Stock 授权。设计使用 Adobe Creative Studio, Adobe.com 制作。

版权所有。未经出版商事先书面许可，不得以任何机械、摄影或电子方式，或以录音形式复制本手册的任何部分，亦不得将其存储于检索系统、传输或为公开或私人用途以任何其他方式进行复制——除非在文章和评论中的简短引用。

本手册作者并非提供医疗建议或规定将任何技术用作治疗身体、情感或医疗问题的方法，无论是直接或间接的，且均需在医生指导下进行。作者的意图仅在于提供通用信息，以帮助您追求情感、身体和精神上的福祉。若您使用本书中的任何信息，作者与出版商对您的行为不承担任何责任。

TUTTO PER IL CUORE DELLA LONGEVITÀ FUNZIONALE

## 致谢

献给所有信任 FLX-101 的朋友：

感谢你们允许我为你们的生活品质贡献绵薄之力，感谢你们给予我的信任，并与我分享你们的故事。我们一同改写了规则，重新定义了你们健康的边界。

愿青春永驻，生命长青。

Forever young, forever alive.

### 医疗免责声明

本手册包含关于发挥肌肉组织潜在益处的一般性信息与建议，并非旨在替代个人医疗建议。与任何新的健康方案一样，本书推荐的方法应在咨询您的医生，确保其适合您的个人情况后，方可采用。对于因使用或应用本文所含信息而产生的任何不良后果，作者和出版商明确不承担任何责任。

# 内容

内容	137
<b>FLX-101</b>	<b>142</b>
迈向更高生命品质的路径	143
科学根基	145
肌肉与长寿新探	146
七大基石：功能疗法原则	147
<b>FLX-101 核心模型——超越肌肉</b>	<b>150</b>
从理论到实践：FLX-101 系统重置	151
<b>FLX-101 如何为您开启健康之门</b>	<b>154</b>
专属您的生命能量提升之路	156
功能长寿领域专家	159
开启您的健康旅程	163
功能长寿精粹藏书阁	165

**FLX-101**

# 迈向更高生命品质的路径

是否曾思索过，如何不仅延长岁月，更提升每一刻的生命品质？这正是 FLX-101 探索的核心——我们致力于从生命本源出发，开启健康新维度。

我们的独特之处在于：将肌肉系统视为健康的调控中枢进行激活，而非仅处理表层症状。肌肉不仅是运动器官，更是蕴藏活力源泉的宝库——正如中医所言“脾主四肢，为气血生化之源”，现代科学也证实其作为内分泌器官的独特地位。

通过精准刺激技术，我们引导肌肉组织分泌珍贵的肌因子信使蛋白。这些蛋白如同在体内启动的焕活程序，恰似传统养生智慧中“真气濡养五脏”的现代诠释。当机体获得这种内在滋养，您将感受到：

- 精力水平显著提升
- 生命活力自然焕发

## 迈向更高生命品质的路径

- 生活愉悦感持续增强

这些改变可通过霍瓦特表观遗传时钟等科学方法进行监测验证。

我们坚信：长寿的本质，在于生命质量的全面提升。让我们共同开启您与生俱来的健康潜能，在这条融合古老智慧与现代科学的道路上，携手走向更充实、更灿烂的人生旅程。

# 科学根基

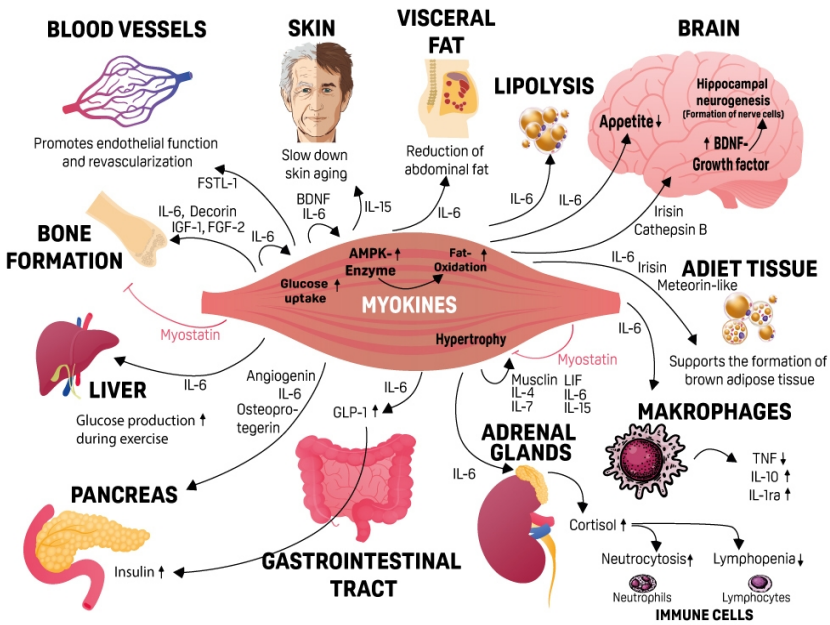
# 肌肉与长寿新探

肌肉在健康长寿中扮演着远超运动功能的核心角色。我们正以内分泌器官的新视角，重新审视肌肉系统的重要性——这一科学范式的转变，正在重塑我们对整体健康的认知。

肌因子作为肌肉收缩时分泌的信使蛋白，是实现系统调控的关键物质。它们如同传统养生智慧中所述的"经气"在现代科学中的映照，在全身器官与组织间传递信息，精准调节炎症反应、代谢过程乃至组织修复机制，为健康长寿奠定分子基础。

通过科学验证的刺激技术，我们帮助肌肉系统实现已知近千种肌因子的完整分泌。这不仅印证了《内经》"脾主为卫，充肌"的古老智慧，更从表观遗传学层面为优化基因表达开辟了新路径。

# 科学根基



图：肌因子的跨器官活动

## 七大基石：功能疗法原则

FLX-101 的健康提升体系建立在功能疗法七大核心原则之上，融合西方科学精确性与东方整体观：

## 七大基石：功能疗法原则

### 1. 个体化精准方案

基于详尽健康评估定制干预策略，确保每项措施均符合您的生理特征与健康目标

### 2. 生物精准定位

依托肌肉生物学前沿研究，实现组织层面的精准干预

### 3. 内外环境统合

兼顾内在生理状态与外部环境因素，践行"天人相应"的传统智慧

### 4. 生命历程对应

通过解析健康事件的时间规律，使治疗与不同生命阶段自然契合

### 5. 健康本质回归

所有干预均以提升系统健康水平为宗旨，强化"治未病"的预防理念

### 6. 主体中心地位

## 科学根基

始终将您的体验与目标置于诊疗核心，建立协同探索的伙伴关系

### 7. 科学实证根基

每个方法均经过严格科学验证，在传统智慧与现代研究间构建对话桥梁

(配图注释：肌因子跨器官作用机制示意图)

通过开发这条常被忽视的健康路径，我们正在为健康老龄化学科建立新标准——这不仅是技术的进步，更是对"形与神俱，尽终其天年"这一千古智慧的当代实践。

# FLX-101 核心模型

## ——超越肌肉

# 从理论到实践：FLX-101

## 系统重置

### FLX-101 系统重置：

### 从生存模式回归清明境界

FLX-101 方案旨在消除干扰信号，实现人体系统的多维重置。我们深入探索细胞通讯机制，基于神经肌动力学原理，帮助系统恢复固有节律。

1. 结构层面：通过精准刺激技术，我们致力于修正肌筋膜系统的可逆性功能失调。科学验证的干预手段使肌原纤维单元恢复高效协同工作，这既是现代康复医学的突破，也暗合传统养生术中"通络活血"的智慧。
2. 生化层面：当肌肉系统进入协调状态时，优化的肌因

## 从理论到实践：FLX-101 系统重置

子分泌将转化为整体机能的修复指令。这种内在调节机制印证了中医“气血相生，阴阳互根”的哲学观，为机体创造持续改善的内环境。

3. 信息层面：通过协同消除结构功能障碍产生的“生理噪声”，系统接收质量将显著提升。当人体与生俱来的健康本源场建立清晰连接时，我们便能更有效地调动自愈潜能，实现《黄帝内经》所言“正气存内，邪不可干”的平衡状态。

## 意识引领：身心交响的指挥家

在这个模型中，意识扮演着核心角色。长期压力、焦虑或创伤可能转化为错误生理信息，最终具象为身体的结构功能障碍。而由此形成的恶性循环——紧张躯体向意识反馈警报信号，导致意识更加焦虑混沌——正是我们需要打破的关键。

FLX-101 重置方案通过将身体从生存模式中释放，为意识重

## FLX-101 核心模型——超越肌肉

新获得清明、临在和生活喜悦创造基础条件。这个过程如同重新校准生命的天线，使个体恢复与内在智慧的连接。

## 方案本质

FLX-101 不是传统疗法，而是针对生物-心理-社会系统的整体重置方案。我们瞄准核心接口——肌肉系统——启动通向健康、活力与长寿的链式反应。这既是对现代功能医学的实践，也是对“形神合一”这一源远流长智慧的当代诠释。

您不是固定的机械装置，而是振动着的智能网络。我们的共同目标，是帮助这个网络回归其最优的协调本真状态，在科学精准与古老智慧之间，开辟通往生命本然和谐的新路径。

# **FLX-101 如何为您开启健康之门**

想象您的肌肉系统正转化为守护健康的忠诚盟友——这正是 FLX-101 为您实现的转变。

我们以《黄帝内经》“疏通营卫，调和气血”的智慧为基石，结合现代肌动力学研究，开启内在的健康源泉。



通过精准激活肌肉的内分泌功能，我们促使肌因子信使蛋白自然释放。这些活性物质如同传统医学中的“金丹玉液”在现代科学中的映照，在体内形成焕活循环：

- 调节慢性炎症状态
- 优化能量代谢通路
- 促进细胞自我更新

## 实践见证

在一项个案追踪中，一位 47 岁女性客户在完成 24 个月内 4 次系统干预后，其肌体生物年龄指标显示向更年轻状态转变的趋势。她分享道：“疼痛消失了，焕发出新的活力与轻盈体态。”这种积极体验，结合其个人生物标志物的测量数据，展现了身体自我调节的潜能如何在日常生活中绽放。

这份令人惊叹的自我革新能力，其实始终蕴藏在您的身体智慧中。我们期待与您共同探索这条融合传统养生智慧与前沿生命科学的健康之路，让健康长寿不再只是愿景，而成为可触及的现实。

## 专属您的生命能量提升之路

FLX-101 之旅始于一场深度对话，我们将以“上工治未病”的智慧，与您共同绘制个性化健康图谱。

## FLX-101 如何为您开启健康之门

### 第一阶段：健康评估——知彼知己

- 意识唤醒：探讨您对健康品质的期待，厘清渴望改善的生命领域
- 历史梳理：共同构建从旧伤史到当前体征的完整健康档案，遵循"望闻问切"的传统诊断智慧

### 第二阶段：深度咨询（约1-1.5小时）——明理定策

- 机理阐释：解析肌肉作为健康枢纽的现代科学机制，诠释"脾主运化"的当代科学内涵
- 方案共筑：基于中医"辨证施治"与功能医学理念，量身定制干预策略

### 第三阶段：治疗实施——知行合一

- 前期准备：建议治疗前保持充足休息，治疗后预留身体整合期

## 专属您的生命能量提升之路

- 治疗过程：在舒适着装状态下接受精准刺激，通过简易动作即时感知改变
- 实时反馈：您身体的直觉反馈至关重要，我们将依循"法于阴阳，和于术数"的原则动态调整

### 第四阶段：长期维效——生生不息

- 干预频率：每年 1-3 次干预即可维持成效，暗合"春秋调阴阳，冬夏顺生长"的养生节律
- 持续提升：每次干预都是对生命质量的深度优化，实现"气血冲和，万病不生"的健康状态

我们相信，真正的健康是身心合一的圆满状态。让我们携手在这条融合古今智慧的道路上，逐步唤醒您与生俱来的自愈潜能。

FLX-101 如何为您开启健康之门

# 功能长寿领域专家

# 詹卢卡·迪·贝内代托

## (理学学士)

### FLX-101 方法论创始人

逾三十载春秋，我始终致力于探索人体系统的健康奥秘。作为受聘于多国精英体育机构的国际专家，我的足迹遍及奥地利、瑞士、德国及意大利，陪伴无数追求系统健康与功能长寿的同行者走过蜕变之旅。

我的执着在于「预防性体魄建设」——如何超越表象症状的干预，夯实生命根基的健康基础？这一终极追问，最终孕育出 FLX-101 这套完整体系。

## FLX-101 如何为您开启健康之门

该方法论融合：

- 神经科学前沿成果
- 独具特色的手法治疗体系
- 健康教育策略

三者相辅相成，形成立足长远的健康解决方案。我的使命不仅是提供短期改善，更是为您建立持续活力、自我修复与思维清明的坚实基础。

在应对被常规医疗视为「超出治疗范围」的复杂案例时——无论是功能长寿领域的抗衰老干预，还是其他疑难状况——我始终致力于在他人止步之处寻找突破。正如《道德经》「知常曰明」的智慧，我们通过把握生命规律来开启新的可能。

对您的愿景？

功能长寿领域专家

缔造充满生命活力的存在状态——一种清醒自觉、精准定制且完全契合您特质的生活方式。

愿共探健康真谛

期待与您相逢在传统智慧与现代科学交汇处，共启这段探索之旅。

**开启您的健康旅程**

诚邀您踏上这段融合传统智慧与现代科学的健康探索之旅。  
现在我们提供免预约的初步咨询服务，让我们有机会共同探讨您的健康愿景。

詹卢卡·迪·贝内代托（理学学士）

邮箱：[office@flx-101.com](mailto:office@flx-101.com)

官网：<https://FLX-101.com>

领英：<https://www.linkedin.com/in/gianlucadibenedetto/>



服务覆盖奥地利、瑞士、德国及意大利地区

我们相信，真正的健康变革始于真诚的对话。正如《易经》所言“君子以思患而豫防之”，让我们从今日的对话开始，为您明天的健康筑基。

# 功能长寿精粹藏书阁

## 探寻健康本源，FLX-101 为您精选典藏



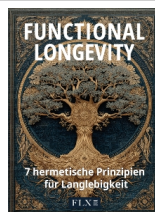
生物机能升级  
— 开启持久生命品质的科学指南



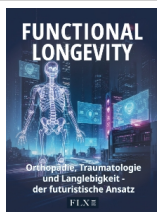
量子肌肉  
— 提升能量与生活品质的重启方案



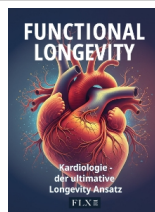
重启身体时钟 (Chóngqǐ shēntǐ shízhōng) – 迈向终身健康的营养重置方案



赫尔墨斯重启  
— 长寿又活力的七把钥匙



骨科与创伤学  
— 关节永不过期



永恒之心  
— 终身心血管健康指南

## 功能长寿精粹藏书阁

敬请访问：

<https://flx-101.com/flx-book-corner>

这里汇聚融合古今智慧的经典著作，既包含《黄帝内经》"上工治未病"的千年智慧，也涵盖现代肌科学前沿研究。我们以"博极医源，精勤不倦"为宗旨，为您构建贯通传统养生哲学与现代生命科学的知识体系。

通过这些经世致用的健康典籍，您将更深入理解：

- 如何将"阴阳平衡"理念转化为可实践的日常养护
- 肌因子调控与中医"气血相生"理论的现代科学印证
- 建立适合东方体质的终身健康管理方案

让我们共同在书香中探寻健康真谛，成就"形与神俱，尽终其天年"的生命境界。