

FUNCTIONAL LONGEVITY

Functional Longevity 要点



筋肉の力を解き放つ。生物学的年齢を若返らせる。人生を豊かにする。

FLX-

ドイツ語原版は2025年に「FLX in a Nutshell」として刊行されました。

無断転載・複製を禁じます。

Copyright © 2025/2026 FLX-101 Switzerland GmbH.

Gotthardstrasse 14, 6300 Zug, スイス

Web: <https://FLX-101.COM>

E-mail: Publishing.Support@FLX-101.COM

プロジェクト統括・カバーデザイン・内部デザイン： Ariane Bär, AURORA Consulting

本書のコンテンツはAI技術の支援を受けて開発され、技術的な正確性と専門的な基準を確保するために著者が詳細に修正しました。グラフィックとイラストはAIを用いて作成され、科学的精度のために選定・手作業で仕上げられています。追加のビジュアル素材は Adobe Stockを通じてライセンスされています。デザインはAdobe Creative Suiteで制作されました。

無断転載禁止。本書のいかなる部分も、出版社の事前の書面による許可なく、機械的・写真的・電子的手段（音声録音を含む）を含むいかなる形式によっても、記事やレビューにおける短い引用の場合を除き、複製・保存・送信・コピーすることを禁じます。

免責事項：本書の著者は、医師への直接的・間接的な相談なしに、身体的・感情的・医学的問題の治療形態として、いかなる技術の使用を処方したり、医学的アドバイスを提供したりするものではありません。著者の意図は、感情的・身体的・精神的な健康の追求においてあなたをサポートする一般的な情報を提供することのみです。本書の情報を使用した場合、著者と出版社はあなたの行動に対して一切の責任を負いません。

献辞

FLX-101の道とともに歩んでくださったすべての方へ：
心より感謝申し上げます。あなた方の人生の物語に寄り添わせて
いただき、身体と活力において可能なことの境界を、ともに塗り
替えることができました。

FOREVER YOUNG. FOREVER ALIVE.

FLX要点

あなたへのひとこと

本書はFLX-101の包括的なプロジェクトの一部です。 私たちの目標は、この知識をできるだけ多くの方に 届けることです。そのため、コンテンツを多くの言語に 翻訳しました。

内容を正確に伝えるために最大限の注意を払いました。 それでも言語的なニュアンスに違和感を感じる ことがあれば、どうかご容赦ください。これは配慮の欠如ではなく、この知識を時機を逃さず世界と分かち合いたい という私たちの真摯な思いの表れです。

知識は生きたプロセスであり、あなたのフィードバックはかけがえないものです。誤りを見つけたり、改善のご提案がある場合は、ぜひお知らせください。 あなたの貢献が、将来の巻の品質を継続的に 向上させる力になります。

E-mail: Publishing.Support@FLX-101.COM

より多くの活力への道——
意識から始まる

本書の内容は、あなたの健康をサポートし、ライフスタイルを最適化するためのものです。個人的な医療相談や治療の代替となるものではありません。

新しいアイデアを実践する前に、主治医にご相談ください。これにより、このアプローチがあなたの個人的な状況に完璧に合っているかを確認することができます。

あなたの決断。あなたの責任。

私たちは知識、経験、体系的な情報でお供します。あなたが手にしている本書は複数巻からなるシリーズの一部です。シリーズ全体でFunctional Longevityを360度の視点から取り上げ、長寿への旅を最大限に活用するための総合的なツールをお届けします。本巻はその中心的な側面に焦点を当てています。

しかし、あなたの健康とコンテンツの適用に対する最終的な責任はあなたにあります。この意識こそが、真の自己決定への第一歩であり、最も重要なステップです。

**今こそ意識的にあなたの
生活の質の主導権を握りましょう。**

簡易目次

FLX 要点	4
あなたへのひとこと	4
より多くの活力への道——	
意識から始まる	6
簡易目次	8
FLX-101	12
より豊かな生活の質への道	12
科学的根拠	14
筋肉と長寿	14
FLX-101モデル——筋肉を超えて	20
理論から実践へ：FLX-101リセット	20
FLX-101の仕組み	24
機能的長寿のエキスパート	25
お問い合わせ	29
著者について	30
FUNCTIONAL LONGEVITYの心のすべて	32
目次	34

FLX-101

より豊かな生活の質への道

より長く生きるだけでなく、より充実した活力ある人生を送るにはどうすればよいか、考えたことはありますか？ FLX-101はまさにそのためにあります。私たちは、あなたの健康を内側から根本的に変えます。

症状だけを治療するのではなく、私たちの独自のメソッドによって筋肉を健康の中樞器官として活性化します。なぜなら筋肉は単なる運動のための器官ではなく、あなた自身の若さと活力の源だからです。

精密な刺激によって筋組織を促し、ミオカインという貴重なメッセンジャー物質を産生させます。これがあなたの身体全体への再生プログラムとして機能します。その結果は？ より若々しく、エネルギーに満ち、生きる喜びを感じられる状態へ——ホルバス・エピジェネティック時計などの科学的手法によって測定可能な変化です。

長い人生とは、何よりも充実した人生であるべきだと、私たちは深く信じています。あなたとともに、このポテンシャルを最大限に活かしていきます。

Gianluca Di Benedetto

科学的根拠

筋肉と長寿

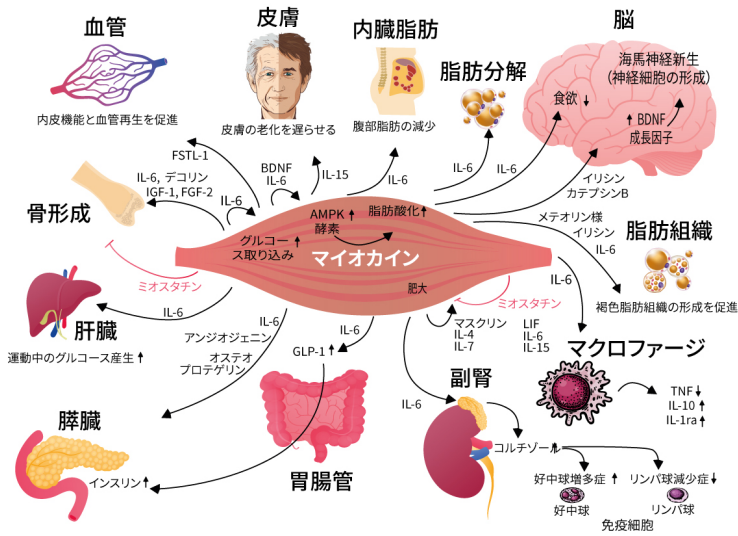
筋肉は身体的な動きにおいて重要な役割を果たすだけでは ありません。全身の健康と機能的長寿における 本質的な構成要素です。

FLX-101では、強力な内分泌器官としての筋肉の科学を ともに探求します。これは全身の健康への影響に関する 私たちの理解を再定義するコンセプトです。

この革新的な視点の中心にあるのがミオカインです。 ミオカインとは、収縮時に筋細胞から分泌されるタンパク質 です。これらのミオカインは体内の重要なメッセンジャーとして機能し、さまざまな器官や組織と連携します。炎症プロセスや代謝を調節し、組織の成長と修復にも影響を与えます。したがって、健康の維持、疾病予防、そして長寿において 決定的な役割を担っています。

さらに、健康で正常緊張の筋肉は、現在知られている 約1,000種類 のミオカインを質・量ともに完全に産生することが できます。これは健康と老化に関連する遺伝子発現に ポジティブな影響をもたらす可能性があります。最適な筋肉 機能が身体的健康だけでなく、遺伝子レベルにおいても いかに深い影響を与えうるかを示しています。

FLX-101で使用される刺激技術は厳密な科学的研究に基づき、 最適なミオカイン産生のために筋組織を準備します。 身体能力の向上だけでなく全身の健康を改善することで、 長寿科学における新たな基準を確立します。



内分泌器官としての筋肉：ミオカインが全身に与える全身的效果

筋肉の健康に焦点を当てることで、FLX-101は生活の質と長寿を改善するためのしばしば見落とされてきた経路を活用します。これにより医療と老化科学において新たな基準を打ち立てます。

基盤となる原則

FLX-101における長寿と生活の質向上へのアプローチは、私たちの独自のメソッドの不可欠な部分を成す 7つの機能療法の基本原則に基づいています。

1. 個別化と効率性：

あなた固有の健康プロファイルと目標に合わせて調整され、最大の効率と効果を確保します。

2. 精密療法：

筋肉生物学の深い理解に基づき、あなたの筋肉と身体の特定のニーズに精密に対応します。

3. 内的・外的要因：

内部の生理的状態と外部の環境的影響の両方を考慮します。

4. 時系列的相関：

あなたの人生における健康上の出来事のタイミングを分析することで、あなたの人生の段階と健康パターンに合わせて治療を最適化します。

5. 健康優先：

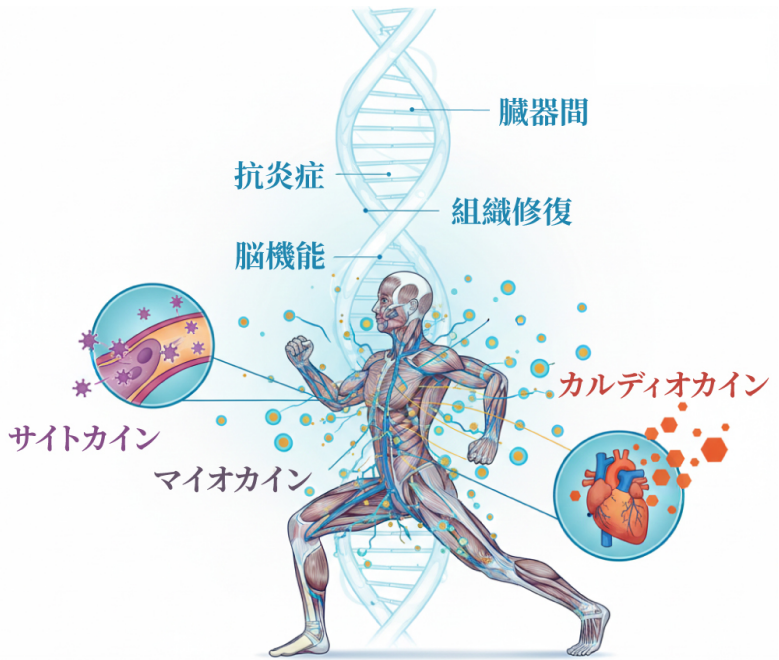
すべての介入の主目標は全体的な健康の改善であり、予防と身体的・精神的健康の維持を重視します。

6. クライアント中心：

あなたを治療プロセスの中心に置き、あなたの個人的な経験、好み、目標がすべてのステップで優先されるよう確保します。

7. 科学的根拠：

私たちのメソッドは最新の科学的エビデンスに基づいて います。



カルジオカイン、ミオカイン、サイトカイン：細胞間コミュニケーションのメディエーター

FLX-101モデル ——筋肉を超 えて

理論から実践へ：FLX-101
リセット

緊急プログラムから明晰さへ

FLX-101の目標は、これらの乱れたシグナルを除去し、あなたのシステムをすべてのレベルでリセットすることです。

1. **身体レベル**： 精密な刺激によって、筋肉内の可逆的な構造的エラーを修正します。ミオソームが再び効率的に機能できるようになります。
2. **生化学レベル**： 最適化されたミオカイン産生が、筋肉のコヒーレントな状態をあなたの全身への包括的な再生シグナルへと変換します。
3. **情報レベル**： 機能システムの「ノイズ」をともに除去することで、あなたのシステムの「受信品質」を改善します。健康の根本的なフィールドとの接続が明確で強固になります。

意識：オーケストラの指揮者

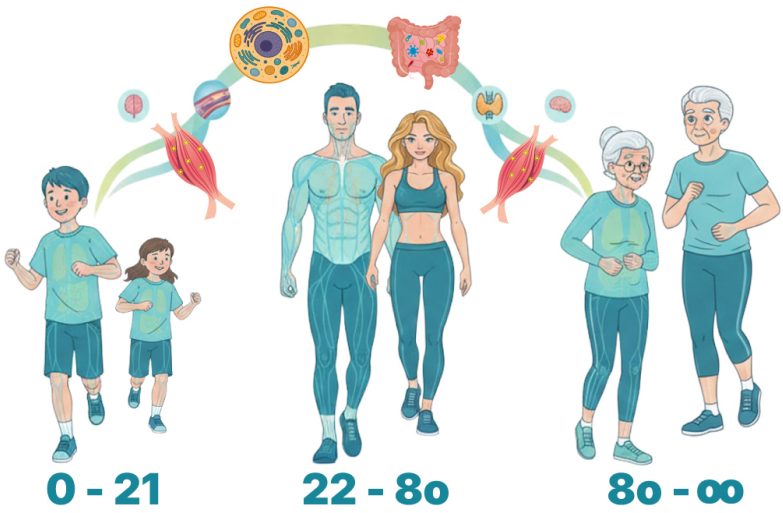
意識はこのモデルにおいて中心的な役割を果たします。慢性的なストレス、恐怖、トラウマは誤った情報としてシステムに伝達され、身体に構造的エラーとして現れる可能性があります。悪循環が生まれます。緊張した身体は意識にアラームシグナルを送り、意識はさらに不安で不安定になります。

FLX-101リセットはこの悪循環を断ち切ります。身体を緊急プログラムから解放することで、意識も明晰さ、現在への集中、生きる喜びの状態に戻るための条件を整えます。いわば、あなた自身のアンテナを再キャリブレーションするのです。

エッセンス

FLX-101は従来の治療法ではありません。あなたの 生物心理社会的システムをリセットするための 包括的なアプローチです。あなたの筋肉という 中心的な結節点に働きかけることで、健康、活力、長寿への連鎖反応を引き起こします。

あなたは固定されたメカニズムではありません。 あなたは振動する知性的なネットワークです。 私たちの目標は、このネットワークを最適で コヒーレントな状態へと導くことです。



若さから成熟まで——生涯にわたる生活の質

FLX-101の仕組み

あなたの筋肉が健康と長寿のための最強の味方になると 想像してみてください。それがFLX-101で実現することです。

私たちのメソッドは筋肉を刺激してミオカインの産生を 活性化します。これらのメッセンジャー物質は再生の エリクシルとして機能します。炎症を調節し、代謝を促進し、細胞の健康をサポートします。

実践からの実際の結果：

あるクライアント（47歳）は、24ヶ月間でわずか4回の 治療後に報告しています：彼女の筋肉の生物学的年齢は 25歳の女性のレベルにまで若返りました。彼女の言葉： 「痛みが消えました。軽さと動きやすさを取り戻しました。」 これがあなたの中にも眠る変容の力です。

より多くの生命エネルギーへの あなたの個人の道

FLX-101との旅は、あなたとあなたの目標を詳しく 知るための対話から始まります。

1. あなたの初期評価：あなたを知ること

気づき：あなたの個人的な健康目標は 何ですか？何を変えたいですか？

あなたの経歴：過去のけがから現在の状況 まで、あなたの健康状態の詳細な全体像をともに 作り上げます。

2. 詳細なカウンセリング（約1~1.5時間）

理解：あなたの筋肉が実際にどのように 機能し、健康のエンジンになるために何が必要かを説明します。

あなたのプラン：あなたに完璧に フィットする個別戦略をとともに開発します。

3. あなたの治療——重要な節目

準備：休息を取った状態でお越してください。 身体がインパルス を最適に処理できるよう、 セッション後にも休息时间をお取り ください。

進行：セッション中、筋肉を的を絞って 刺激します。楽な服装 （ズボン）でご参加いただき、変化をすぐ感じられるよう、簡 単な動きを行います。

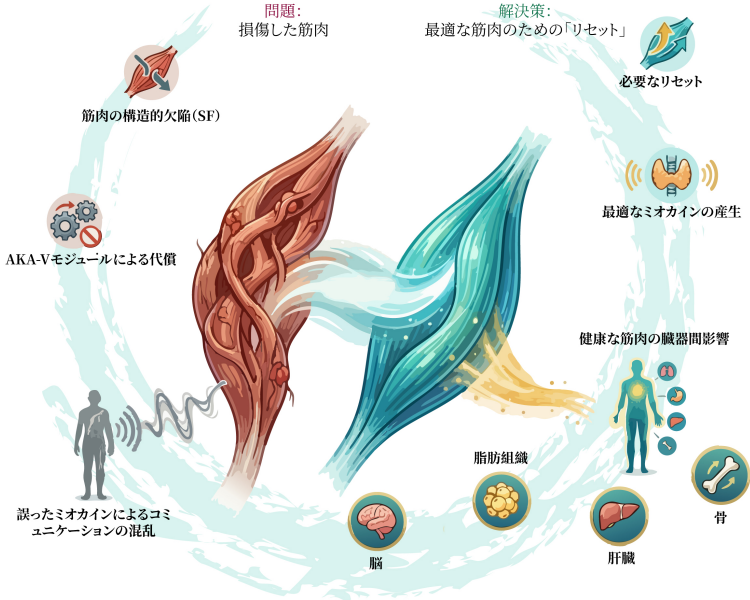
あなたのフィードバック： あなたの身体感覚が決定的です。 フィードバックに基づいて治療を継続的に調整します。

4. あなたの結果の持続性

頻度：通常、年に1～3回の治療で 結果を維持・向上させること ができます。

進歩：各セッションごとに、あなたの身体、 健康、活力への新 たな理解が開かれます。

筋肉のリセット： 機能的な長寿の鍵



構造的エラーのサイクルからの出口

機能的長寿のエキスパート

GIANLUCA DI BENEDETTO BSC——

FLX-101メソッドの創設者

私はGianluca Di Benedettoです。ハイパフォーマンス・スポーツの世界で広く認められ、国際的に活動する専門家として、30年以上にわたり オーストリア、スイス、ドイツ、イタリア、そして世界中のクライアントを、より深い全身の健康と 真の機能的長寿への道に寄り添ってきました。

私の情熱は予防的身体療法です——症状を治療するだけでなく、あなたの身体の根本的な健康を強化する方法。この視点からFLX-101メソッドが生まれました。

このメソッドは神経科学的アプローチ、私だけの 独自の徒手療法、教育的戦略を一つのコヒーレントな コンセプトへと組み合わせています。私の目標は 短期的な解決策を提供することではなく、持続的な エネルギー、再生、精神的明晰さのための 確固たる基盤をお届けすることです。

特に複雑なケース——しばしば「解決不可能」と 見なされるケース——に強い関心を持っています。機能的長寿と老化プロセスの実際の減速は その一つです。他者が限界に突き当たるところで、私たちは道を見つけます。

あなたへの私のビジョン？活力に満ちた人生—— 意識的に、精密に、あなた個人のニーズに合わせて。

もっと知りたいですか？

ぜひご連絡をお待ちしています。

お問い合わせ

著者について

GIANLUCA DI BENEDETTO BSC

meet the author



Gianluca Di Benedettoは機能的長寿、全身的健康、予防的身体療法の国際的エキスパートであり、ハイパフォーマンス・スポーツの世界での活動で広く認められています。

FLX-101メソッドの開発者として、神経科学的アプローチ、世界で唯一無二の徒手療法、教育的戦略を一つの コヒーレントなコンセプトへと統合しています： 生活のあらゆる次元における機能的長寿——意識的に、精密に、個別に。

30年以上の経験、集中的な研究、応用実践を通じて、しばしば「解決不可能」と見なされる複雑なケースのスペシャリストとして認められています。

彼のビジョン：症状から解放するだけでなく、持続的なエネルギー、再生、精神的明晰さのための 確固たる基盤を提供すること。

Gianluca Di BenedettoはLinkedInでご覧いただけます。

E-MAIL: info@flx-101.com

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

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

AT・CH・DE・ITにて対応可能——DE・EN・ITの言語で

FUNCTIONAL LONGEVITYの 心のすべて



はじめての公式
——
システムで手に入る
活力とQOL



内なる可能性：
エイジングではな
くQOLを選ぶ



永遠の決闘：
不老の身体への究
極の鍵



体内時計
生涯健康のための
栄養リセット



整形外科とトラウ
マ——
関節に、期限はな
い



永遠の心臓——
生涯心血管健康ガ
イド

Functional Longevityシリーズの その他の巻と言語版は ウェブサ
イトでご覧いただけます：<https://FLX-101.COM>

目次

FLX 要点	4
あなたへのひとこと	4
より多くの活力への道——	
意識から始まる	6
簡易目次	8
FLX-101	12
より豊かな生活の質への道	12
科学的根拠	14
筋肉と長寿	14
基盤となる原則	17
FLX-101モデル——筋肉を超えて	20
理論から実践へ：FLX-101リセット	20
緊急プログラムから明晰さへ	21
意識：オーケストラの指揮者	21
エッセンス	22
FLX-101の仕組み	24
より多くの生命エネルギーへの あなた個人の道	25
機能的長寿のエキスパート	25
GIANLUCA DI BENEDETTO BSc—— FLX-101メソッドの創設者... ..	29
お問い合わせ	29
著者について	30
GIANLUCA DI BENEDETTO BSc	31
FUNCTIONAL LONGEVITYの心のすべて	32
目次	34