

FUNCTIONAL LONGEVITY

Functional Longevity вкратце



*Раскрывая силу миокинов.
Снижая биологический возраст.
Обогащая жизнь.*

FLX-

Оригинальное немецкое издание вышло в 2025 году под названием:
«FLX in a Nutshell»

Все права защищены.

Copyright © 2025/2026 FLX-101 Switzerland GmbH.

Gotthardstrasse 14, 6300 Цуг, Швейцария

Сайт: <https://FLX-101.COM>

Эл. почта: Publishing.Support@FLX-101.COM

Руководство проектом – Дизайн обложки – Внутренний дизайн:
Ариан Бэр, AURORA Consulting

Содержание было разработано с помощью технологий искусственного интеллекта и тщательно отредактировано автором для обеспечения научной точности и соответствия профессиональным стандартам. Графика и иллюстрации созданы с помощью ИИ, отобраны с учётом научной точности и доработаны вручную. Дополнительные визуальные элементы лицензированы через Adobe Stock. Дизайн создан с помощью Adobe Creative Suite.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в системе поиска данных, передана или скопирована в любой форме без предварительного письменного разрешения издательства – за исключением кратких цитат в статьях и рецензиях.

Отказ от ответственности: Автор данной книги не предоставляет медицинских консультаций и не назначает методы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации с врачом. Единственная цель автора – предоставить общую информацию в поддержку твоего стремления к эмоциональному, физическому и умственному здоровью. Автор и издательство не несут ответственности за применение информации из данной книги.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Всем, кто доверился нам и прошёл путь FLX-101 вместе с нами:

Искренне благодарим вас. За то, что позволили нам прикоснуться к вашим жизненным историям – и помогли нам вместе переосмыслить границы возможного для тела, жизненной силы и долголетия.

FOREVER YOUNG. FOREVER ALIVE.

FLX ВКРАТЦЕ

ПАРА СЛОВ К ТЕБЕ

Эта работа – часть обширного проекта FLX-101. Наша цель – сделать эти знания доступными как можно большему числу людей. Именно поэтому мы перевели содержание на множество языков.

Мы приложили все усилия, чтобы точно передать каждую идею. Если ты всё же встретишь языковые нюансы, которые звучат непривычно, просим отнестись к этому с пониманием. Это не проявление небрежности, а выражение нашего искреннего желания поделиться этими знаниями с миром своевременно и без барьеров.

Знание – это живой процесс, и твои отзывы для нас бесценны. Если ты найдёшь ошибки или у тебя есть предложения по улучшению, мы будем рады твоей обратной связи. Твой вклад помогает нам постоянно повышать качество будущих томов. Просто напиши нам:

Эл. почта: Publishing.Support@FLX-101.COM

**ТВОЙ ПУТЬ К
БОЛЬШЕЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ –
НАЧИНАЕТСЯ С
ОСОЗНАННОСТИ**

Материалы этой книги предназначены для поддержки твоего здоровья и оптимизации образа жизни. Они не заменяют личную медицинскую консультацию или лечение.

Прежде чем применять новые идеи на практике, поговори со своим врачом – чтобы убедиться, что этот путь оптимально подходит именно тебе.

Твоё решение. Твоя ответственность.

Мы сопровождаем тебя знаниями, опытом и структурированной информацией. Книга, которую ты держишь в руках, является частью многотомной серии, которая рассматривает концепцию Functional Longevity с позиции 360 градусов – давая тебе полноценный инструмент для максимального использования своего пути к долголетию. Этот том посвящён одному из центральных аспектов этой большой картины.

Окончательная ответственность за твоё здоровье и применение содержания лежит на тебе. Это осознание – первый и самый важный шаг к истинной самоопределённости.

**Сейчас же сознательно возьми под контроль
качество своей жизни.**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

FLX ВКРАТЦЕ	4
ПАРА СЛОВ К ТЕБЕ	4
ТВОЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ – НАЧИНАЕТСЯ С ОСОЗНАННОСТИ	6
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	8
FLX-101	12
ТВОЙ ПУТЬ К ЛУЧШЕМУ КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ	12
НАУЧНАЯ ОСНОВА	14
МЫШЦЫ И ДОЛГОЛЕТИЕ	14
МОДЕЛЬ FLX-101 – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО МЫШЦЫ ...	20
ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: СБРОС СИСТЕМЫ FLX-101	20
КАК ДЕЙСТВУЕТ FLX-101	22
ТВОЙ ЭКСПЕРТ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ	25
КОНТАКТЫ	29
ОБ АВТОРЕ	30
ВСЁ ДЛЯ СЕРДЦА FUNCTIONAL LONGEVITY	32
СОДЕРЖАНИЕ	34

FLX-101

**ТВОЙ ПУТЬ К
ЛУЧШЕМУ КАЧЕСТВУ
ЖИЗНИ**

Задумывался ли ты, как не просто жить дольше, но прежде всего – лучше и с большей жизненной силой? Именно об этом FLX-101: мы кардинально меняем твоё здоровье изнутри.

Вместо того чтобы просто лечить симптомы, наш уникальный метод активирует твою мускулатуру как центральный регулирующий орган здоровья. Ведь твои мышцы – это гораздо больше, чем средство для движения: они твой личный источник молодости, энергии и жизненной силы.

С помощью точной стимуляции мы побуждаем мышечную ткань вырабатывать миокины – ценные сигнальные вещества, которые действуют как программа регенерации для всего твоего организма. Результат? Ты чувствуешь себя моложе, полным энергии и жизненной радости – изменения, измеримые с помощью научных методов, таких как эпигенетические часы Хорвата.

Мы глубоко убеждены, что долгая жизнь – это прежде всего полноценная жизнь. Вместе с тобой мы раскроем этот потенциал.

Gianluca Di Benedetto

**НАУЧНАЯ
ОСНОВА**

**МЫШЦЫ И
ДОЛГОЛЕТИЕ**

Мышцы играют решающую роль не только в физической активности. Они являются важнейшей составляющей системного здоровья и функционального долголетия.

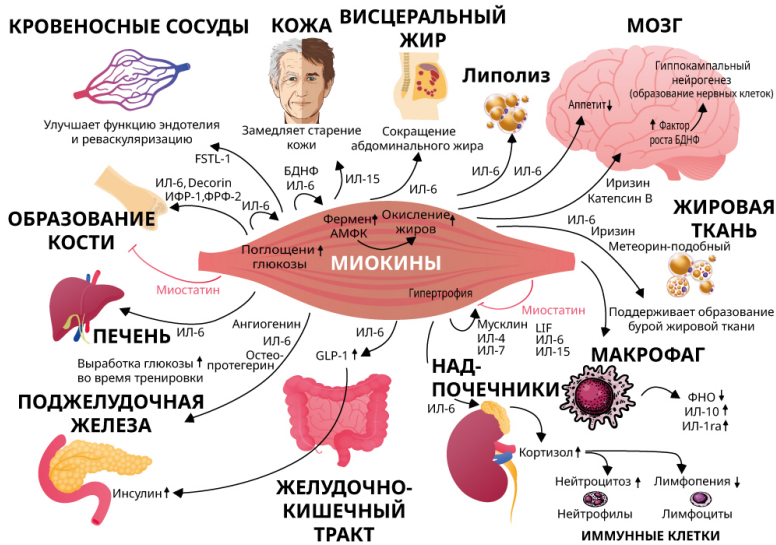
В FLX-101 мы вместе исследуем науку о мышцах как мощных эндокринных органах – концепцию, которая переосмысливает наше понимание их влияния на здоровье всего организма.

В центре этого взгляда находятся миокины: белки, выделяемые мышечными клетками при сокращении. Эти миокины действуют как жизненно важные посредники в организме, взаимодействуя с различными органами и тканями. Они регулируют воспалительные процессы и обмен веществ, а также влияют на рост и восстановление тканей. Таким образом, они играют решающую роль в поддержании здоровья, профилактике заболеваний и долголетию.

Здоровая и нормотоничная мышца позволяет в полной мере вырабатывать все известные сегодня около 1 000 миокинов – как по качеству, так и по количеству, – что может положительно влиять на генетическую экспрессию в контексте здоровья и старения. Это подчёркивает глубокое воздействие, которое оптимальная работа мышц оказывает не только на физическое здоровье, но и на генетическом уровне.

Техники стимуляции, применяемые в FLX-101, основаны на строгих научных исследованиях и обеспечивают подготовку мышечной ткани к оптимальной выработке миокинов. Мы не только улучшаем физические способности, но и

укрепляем системное здоровье, устанавливая новый стандарт в науке о долголетию.



Мышца как эндокринный орган: системное воздействие миокинов на весь организм

Ориентируясь на здоровье мышц, FLX-101 использует часто недооценённый путь к улучшению качества жизни и долголетию, устанавливая новый стандарт в здравоохранении и науке о старении.

ОСНОВЫ

Наш подход к долголетию и улучшению качества жизни основан на семи основных принципах функциональной терапии, которые являются неотъемлемой частью уникальной методики FLX-101:

1. Индивидуально и эффективно:

Разработано с учётом конкретного профиля здоровья и целей клиента для обеспечения максимальной эффективности и результативности.

2. Прецизионная терапия:

Точно адаптированная к потребностям твоих мышц и тела, основанная на глубоком понимании биологии мышц.

3. Внутренние и внешние факторы:

Мы учитываем как внутренние физиологические условия, так и внешние факторы окружающей среды.

4. Хронологические корреляции:

Анализируя временные закономерности событий, связанных со здоровьем, мы оптимизируем вмешательства, адаптируя их к этапам жизни и паттернам здоровья.

5. Приоритет здоровья:

Главная цель всех вмешательств – улучшение общего состояния здоровья с акцентом на профилактику и поддержание физического и психического благополучия.

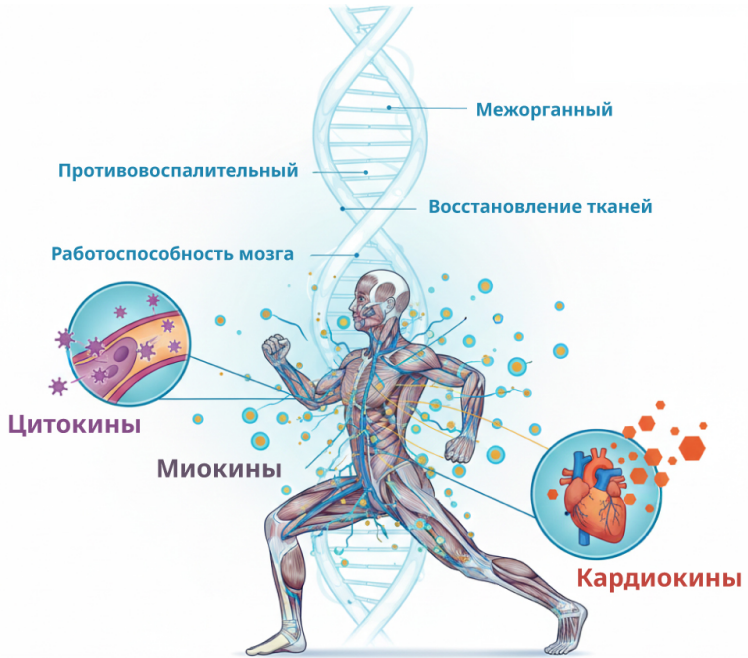
6. Ориентация на клиента:

Мы ставим тебя в центр терапевтического процесса,

обеспечивая приоритет твоего личного опыта, предпочтений и целей на каждом этапе.

7. Научно обоснованный подход:

Наши методы основаны на новейших научных данных.



Кардиокины, миокины, цитокины: посредники клеточной коммуникации

МОДЕЛЬ FLX-101 – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО МЫШЦЫ

**ОТ ТЕОРИИ К
ПРАКТИКЕ: СБРОС
СИСТЕМЫ FLX-101**

ОТ АВАРИЙНОЙ ПРОГРАММЫ К ЯСНОСТИ

Цель FLX-101 – устранить эти помехи и сбросить твою систему на всех уровнях.

1. **Физический уровень:** С помощью точной стимуляции мы исправляем обратимые структурные ошибки в твоей мускулатуре. Миосома снова может работать эффективно.
2. **Биохимический уровень:** Оптимизированная выработка миокинов преобразует когерентное состояние твоих мышц в глобальный сигнал регенерации для всего организма.
3. **Информационный уровень:** Устраняя вместе «шум» твоей функциональной системы, мы улучшаем «качество приёма» всей системы. Связь с фундаментальным полем здоровья становится ясной и сильной.

СОЗНАНИЕ: ДИРИЖЁР ОРКЕСТРА

Сознание играет в этой модели центральную роль. Хронический стресс, страхи или травмы могут передаваться в систему в виде ложной информации и проявляться в теле как структурные ошибки. Возникает замкнутый круг: напряжённое тело, в свою очередь, посылает сигналы тревоги обратно в сознание, которое становится ещё более беспокойным и уязвимым.

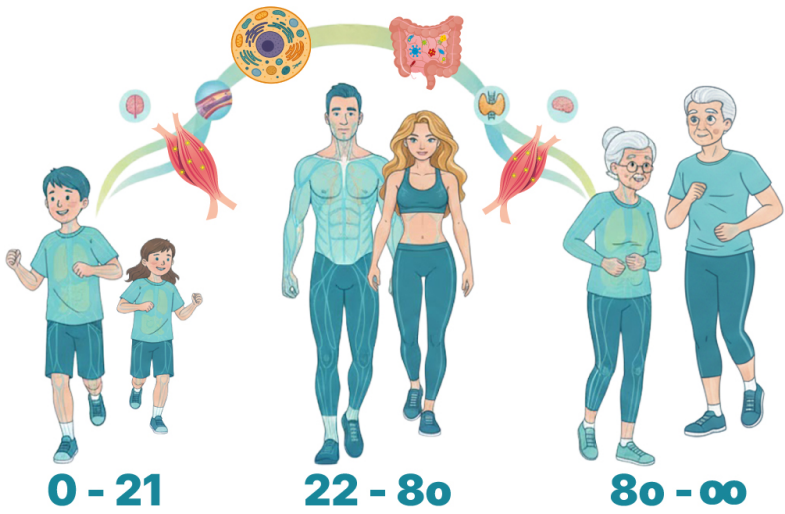
Сброс FLX-101 разрывает этот замкнутый круг. Освобождая тело от режима чрезвычайной ситуации, мы создаём условия, при которых сознание также может вернуться в состо-

яние ясности, присутствия и радости жизни. Ты, так сказать, перенастраиваешь собственную антенну.

СУТЬ

FLX-101 – это не обычная терапия. Это комплексный подход к сбросу твоей биопсихосоциальной системы. Мы воздействуем на центральный узел – твою мускулатуру – чтобы запустить цепную реакцию, ведущую к здоровью, жизненной силе и долголетию.

Ты – не застывший механизм. Ты – вибрирующая, интеллектуальная сеть. Наша цель – вернуть эту сеть в её оптимальное и когерентное состояние.



Качество жизни – от молодости до зрелости

КАК ДЕЙСТВУЕТ FLX-101

Представь, что твои мышцы становятся твоим самым сильным союзником в деле здоровья и долголетия. Именно это и происходит с FLX-101.

Наш метод стимулирует мускулатуру, активируя выработку миокинов. Эти сигнальные вещества действуют как эликсир регенерации: регулируют воспалительные процессы, стимулируют обмен веществ и поддерживают здоровье клеток.

Реальные результаты из практики:

Одна из наших клиенток (47 лет) рассказывает о результатах после всего 4 сеансов в течение 24 месяцев: биологический возраст её мускулатуры снизился до уровня 25-летней женщины. Её слова: «Боль исчезла. Я вернула себе лёгкость и подвижность.» Это та преобразующая сила, которая есть и в тебе.

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Твоё путешествие с FLX-101 начинается с совместной беседы, в ходе которой мы подробно познакомимся с тобой и твоими целями.

1. Твоя первая оценка: мы знакомимся с тобой

Осознание: Каковы твои личные цели в области здоровья? Что ты хочешь изменить?

Твоя история: Вместе мы составим подробную картину твоего здоровья – от прошлых травм до текущего состояния.

2. Наша подробная беседа (около 1–1,5 часов)

Понимание: Мы объясним тебе, как на самом деле работают твои мышцы и что им нужно, чтобы стать мощным двигателем твоего здоровья.

Твой план: Вместе мы разработаем индивидуальную стратегию, которая идеально подойдёт именно тебе.

3. Твоё лечение – важный этап

Подготовка: Приходи отдохнувшим. Рекомендуем также предусмотреть время для отдыха после сеанса, чтобы твой организм мог оптимально интегрировать полученные импульсы.

Ход сеанса: Во время сеанса мы целенаправленно стимулируем твою мускулатуру. Ты надеваешь удобную одежду и выполняешь простые движения, чтобы сразу почувствовать изменения.

Твои отзывы: Твои ощущения в теле имеют решающее значение. Мы постоянно адаптируем процедуру с учётом твоей обратной связи.

4. Долгосрочный эффект

Частота: Как правило, достаточно всего 1–3 сеансов в год, чтобы сохранить и улучшить результаты.

Прогресс: С каждым сеансом открывается новое понимание своего тела, здоровья и жизненной силы.



Путь выхода из круга структурных ошибок

**ТВОЙ ЭКСПЕРТ ПО
ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ
ДОЛГОЛЕТИЮ**

ДЖАНЛУКА ДИ БЕНЕДЕТТО, BSC – РАЗРАБОТЧИК МЕТОДА FLX-101

Меня зовут Джанлука Ди Бенедетто. С итальянскими корнями, выросший в горах Южного Тироля. Признанный в мире профессионального спорта и активный на международном уровне, я более трёх десятилетий сопровождаю клиентов из Австрии, Швейцарии, Германии, Италии и со всего мира на пути к более глубокому системному здоровью и подлинному функциональному долголетию.

Моя страсть – профилактическая работа с телом: то, как мы можем не просто лечить симптомы, а укреплять фундаментальное здоровье твоего тела. Из этого видения родился метод FLX-101. Он объединяет нейронаучные подходы, мою уникальную мануальную терапию и образовательные стратегии в единую целостную концепцию. Моя цель – дать тебе не краткосрочные решения, а прочную основу для устойчивой энергии, регенерации и ясности ума.

Меня особенно привлекают сложные случаи, которые нередко считаются «неразрешимыми». Функциональное долголетие с реальным замедлением процесса старения – один из них. Мы находим пути там, где другие сталкиваются с пределами своих возможностей.

Моё видение для тебя? Жизнь, полная жизненной силы – осознанная, точная и индивидуально адаптированная к тебе.

Хочешь узнать больше?

Мы с нетерпением ждём твоего сообщения.

КОНТАКТЫ

ОБ АВТОРЕ

ДЖАНЛУКА ДИ БЕНЕДЕТТО, BSC

познакомься с автором



Джанлука Ди Бенедетто – международный эксперт в области функционального долголетия, системного здоровья и профилактической работы с телом, широко известный своей деятельностью в мире профессионального спорта.

Как разработчик метода FLX-101 он объединяет нейронаучные подходы, свою уникальную мануальную терапию и педагогические стратегии в единую концепцию: функциональное долголетие во всех измерениях жизни – осознанное, точное, индивидуальное. Благодаря более чем трём десятилетиям опыта, интенсивных исследований и прикладной практики он признан специалистом по сложным случаям, которые нередко остаются без решения.

Его видение: не просто освобождать людей от симптомов, а давать им прочную основу для устойчивой энергии, регенерации и ясности ума.

Джанлуку Ди Бенедетто можно найти на LinkedIn.

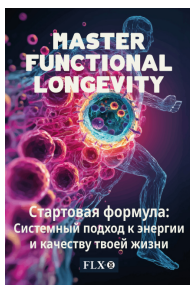
ЭЛ. ПОЧТА: info@flx-101.com

САЙТ: <https://FLX-101.com>

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

Доступно в Австрии, Швейцарии, Германии и Италии – на немецком, английском и итальянском языках

ВСЁ ДЛЯ СЕРДЦА
FUNCTIONAL
LONGEVITY



*Стартовая формула:
Системный подход к энергии
и качеству твоей жизни*



*Потенциал внутри тебя:
Качество жизни –
вместо старения*



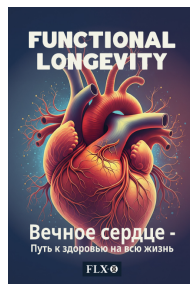
*Дуэль Вечности:
Главный ключ к
телу вне возраста*



*Перезапусти свои
биологические
часы —
питательный старт для
здоровья на всю
жизнь*



*Ортопедия и
Травматология -
Срок годности суставов
не истекает*



*Вечное сердце -
Путь к здоровью
на всю жизнь*

*Другие тома и языки серии Functional Longevity ты найдёшь
на нашем сайте: <https://FLX-101.COM>*

СОДЕРЖАНИЕ

FLX ВКРАТЦЕ	4
ПАРА СЛОВ К ТЕБЕ	4
ТВОЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ – НАЧИНАЕТСЯ С ОСОЗНАННОСТИ	6
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	8
FLX-101	12
ТВОЙ ПУТЬ К ЛУЧШЕМУ КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ	12
НАУЧНАЯ ОСНОВА	14
МЫШЦЫ И ДОЛГОЛЕТИЕ	14
ОСНОВЫ	17
МОДЕЛЬ FLX-101 – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО МЫШЦЫ ...	20
ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: СБРОС СИСТЕМЫ FLX-101	20
ОТ АВАРИЙНОЙ ПРОГРАММЫ К ЯСНОСТИ	21
СОЗНАНИЕ: ДИРИЖЁР ОРКЕСТРА	21
СУТЬ	22
КАК ДЕЙСТВУЕТ FLX-101	22
ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К БОЛЬШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ..	25
ТВОЙ ЭКСПЕРТ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ ...	25
ДЖАНЛУКА ДИ БЕНЕДЕТТО, BSc – РАЗРАБОТЧИК МЕТОДА FLX-101	29
КОНТАКТЫ	29
ОБ АВТОРЕ	30
ДЖАНЛУКА ДИ БЕНЕДЕТТО, BSc	31
ВСЁ ДЛЯ СЕРДЦА FUNCTIONAL LONGEVITY	32
СОДЕРЖАНИЕ	34