

FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

Luni

**Post
intermitent
moderat
+
Plimbare**

30 - 45 min



**FGF-21,
IL-6,
AMPK,
BDNF**

Miercuri

**HIIT
(Tabata,
antrenament în
circuit, etc.)**

20 - 30 min



**IL-6, IL-15,
Irisin,
Cathepsin B,
Musclin,
BDNF,
Decorin**

Vineri

**Yoga
+
Meditație /
Exercițiu
de respirație**

30 - 45 min



**IL-10,
IL-1ra,
AMPK,
BDNF**

Weekend







**Rezistență
(de ex. mers
rapid, ciclism,
drumeții
active)**

30 - 45 min












































**Irisin, IL-6,
SPARC,
FSTL-1,
Myonectin,
Angiogenin,
Decorin, IL-8**

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Sâ	Du	
Post intermitent moderat 14-16 h 3x / săptămână 								Irisină, FGF-21, IL-6, Meteorin-like
Plimbare / Mers rapid / Walking 5x / săptămână 								FGF-21, IL-6, AMPK, BDNF
HIIT (Tabata, antrenament în circuit, etc.) 2x / săptămână 								IL-6, IL-15, Irisină, Catepsina B, Musclină, BDNF, Decorină
Rezistență (de ex. mers rapid, ciclism, drumeții active) 2x / săptămână 								Irisină, IL-6, SPARC, FSTL-1, Mionectină, Angiogenină, Decorină, IL-8
Yoga + Meditație / Exercițiu de respirație 3x / săptămână 								IL-10, IL-1ra, AMPK, BDNF
Antrenament de forță Longevitate 2x / săptămână 								IGF-1, IGF-2, Irisină, IL-4, Decorină, LIF




















































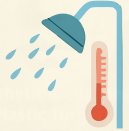


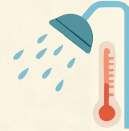
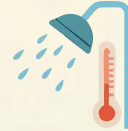
FUNCTIONAL LONGEVITY

						
Antrenament de rezistență	Antrenament de rezistență	Antrenament de rezistență	Antrenament de rezistență			
						
Exerciții de echilibru	Exerciții de echilibru	Exerciții de echilibru	Exerciții de echilibru			
						
Respirație abdominală profundă	Respirație abdominală profundă	Respirație abdominală profundă	Respirație abdominală profundă			
						
HIIT	HIIT	HIIT	HIIT			
						
Antrenament de forță pentru longevitate	Antrenament de forță pentru longevitate	Antrenament de forță pentru longevitate	Antrenament de forță pentru longevitate			
						
Meditație	Meditație	Meditație	Meditație	Meditație	Meditație	Meditație
						
Mers activ	Mers activ	Mers activ	Mers activ	Mers activ	Mers activ	Mers activ
						
Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă	Alimentație sănătoasă



Pauza face jumătate din treabă -
oferă-ți un răgaz!

FUNCTIONAL LONGEVITY

 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>	 <p>Exercițiu pentru ochi</p>
 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>	 <p>Masaj facial</p>
 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>	 <p>Post intermitent</p>
 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>	 <p>Exercițiu de rotație</p>
 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>	 <p>Somn</p>
 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>	 <p>Seară fără lumină albastră</p>
 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>	 <p>Contacte sociale</p>
 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>	 <p>Alternanță cald-rece</p>