

FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

Пн

Умеренное
интервальное
голодание
+
Прогулка

30-45 мин



FGF-21,
IL-6,
AMPK,
BDNF

Ср

ВИИТ (Табата
или круговая
тренировка)

20-30 мин



IL-6, IL-15,
Иризин,
Катепсин Б,
Мусклин,
BDNF,
Декорин

Пт

Йога
+
Медитация /
Дыхательное
упражнение

30-45 мин



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

Выходные







Выносливость
(например,
быстрая ходьба,
езда на велосипеде
или
активный туризм)

30-45 мин












































Иризин, IL-6,
SPARC,
FSTL-1,
Мионектин,
Ангиогенин,
Декорин, IL-8

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
<p>Умеренное интервальное голодание 14-16 ч 3x / неделю</p> 								Иризин, FGF-21, IL-6, Метеорин-подобный
<p>Прогулка / Быстрая ходьба / Скандинавская ходьба 5x / неделю</p> 								BDNF, IL-6, IL-10, Иризин, Катепсин Б
<p>ВИИТ (Табата, круговая тренировка и т.д.) 2x / неделю</p> 								IL-6, IL-15, Иризин, Катепсин Б, Мусклин, BDNF, Декорин
<p>Выносливость (например, ходьба, велосипед, активный туризм) 2x / неделю</p> 								Иризин, IL-6, SPARC, FSTL-1, Мионектин, Ангиогенин, Декорин, IL-8
<p>Йога + Медитация / Дыхательное упражнение 3x / неделю</p> 								IL-10, IL-1ra, AMPK, BDNF
<p>Силовые тренировки для долголетия 2x / неделю</p> 								IGF-1, IGF-2, Иризин, IL-4, Декорин, LIF

























































FUNCTIONAL LONGEVITY

Перерыв — залог успеха —
дай себе отдохнуть!

							
Тренировка на выносливость	Тренировка на выносливость	Тренировка на выносливость	Тренировка на выносливость				
							
Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие				
							
Глубокое брюшное дыхание	Глубокое брюшное дыхание	Глубокое брюшное дыхание	Глубокое брюшное дыхание				
							
ВИИТ	ВИИТ	ВИИТ	ВИИТ				
							
Силовые тренировки для долголетия	Силовые тренировки для долголетия	Силовые тренировки для долголетия	Силовые тренировки для долголетия				
							
Медитация	Медитация	Медитация	Медитация	Медитация	Медитация	Медитация	
							
Активная ходьба	Активная ходьба	Активная ходьба	Активная ходьба	Активная ходьба	Активная ходьба	Активная ходьба	
							
Здоровое питание	Здоровое питание	Здоровое питание	Здоровое питание	Здоровое питание	Здоровое питание	Здоровое питание	



FUNCTIONAL LONGEVITY

						
Упражнение для глаз	Упражнение для глаз	Упражнение для глаз	Упражнение для глаз	Упражнение для глаз	Упражнение для глаз	Упражнение для глаз
						
Массаж лица	Массаж лица	Массаж лица	Массаж лица	Массаж лица	Массаж лица	Массаж лица
						
Интервальное голодание	Интервальное голодание	Интервальное голодание	Интервальное голодание	Интервальное голодание	Интервальное голодание	Интервальное голодание
						
Ротационное упражнение	Ротационное упражнение	Ротационное упражнение	Ротационное упражнение	Ротационное упражнение	Ротационное упражнение	Ротационное упражнение
						
Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон
						
Вечер без синего света	Вечер без синего света	Вечер без синего света	Вечер без синего света	Вечер без синего света	Вечер без синего света	Вечер без синего света
						
Социальные контакты	Социальные контакты	Социальные контакты	Социальные контакты	Социальные контакты	Социальные контакты	Социальные контакты
						
Контрастные процедуры	Контрастные процедуры	Контрастные процедуры	Контрастные процедуры	Контрастные процедуры	Контрастные процедуры	Контрастные процедуры