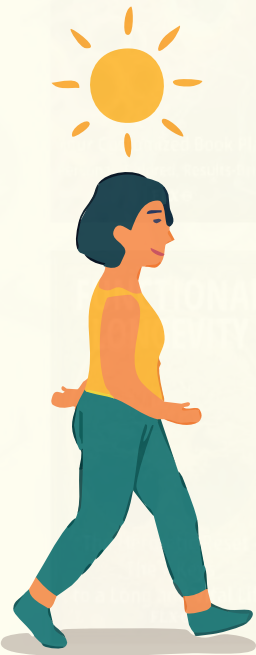


FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

月曜日

適度な
断続的断食
+
散歩

30~45分



FGF-21,
IL-6,
AMPK,
BDNF

水曜日

HIIT
(タバタまたは
サーキット
トレーニング)

20~30分



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

金曜日

ヨガ
+
瞑想/
呼吸法

30~45分



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

週末







持久力トレーニング
(例:ウォーキング,
サイクリング,
アクな
ハイキング)

30~45分



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

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	月	火	水	木	金	土	日	
適度な断続的断食 14-16時間 週3回 								Irisin, FGF-21, IL-6, Meteorin-like
散歩 / 早歩き / ウォーキング 週5回 								BDNF, IL-6, IL-10, Irisin, Cathepsin B
HIIT (タバタ、 サーキット トレーニングなど) 週2回 								IL-6, IL-15, Irisin, BDNF, Meteorin-like
持久力 (例:ウォーキング、 サイクリング、 アクティブなハイキング) 週2回 								Cathepsin B, Irisin, IL-6, Myonectin
ヨガ + 瞑想 / 呼吸法 週3回 								IL-10, IL-4, Decorin, LIF, Meteorin-like
長寿筋力 トレーニング 週2回 								IGF-1, IGF-2, Irisin, IL-4, Decorin, LIF

FUNCTIONAL LONGEVITY MASTER STRATEGY








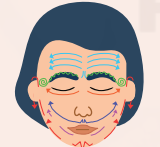
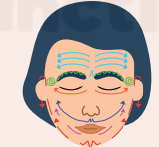








































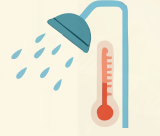
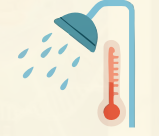
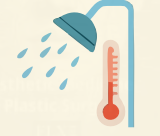
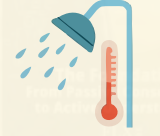
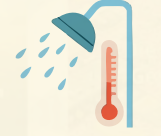
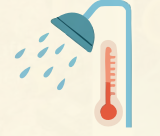
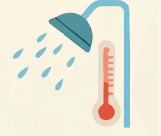


FUNCTIONAL LONGEVITY



Die Pause ist die halbe Miete
- gönne dir eine Auszeit

FUNCTIONAL LONGEVITY

						
Augentraining	Augentraining	Augentraining	Augentraining	Augentraining	Augentraining	Augentraining
						
Gesichtsmassage	Gesichtsmassage	Gesichtsmassage	Gesichtsmassage	Gesichtsmassage	Gesichtsmassage	Gesichtsmassage
						
Intervallfasten	Intervallfasten	Intervallfasten	Intervallfasten	Intervallfasten	Intervallfasten	Intervallfasten
						
Rotationsübung	Rotationsübung	Rotationsübung	Rotationsübung	Rotationsübung	Rotationsübung	Rotationsübung
						
Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf
						
Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend	Blaulichtfreier Abend
						
Soziale Kontakte	Soziale Kontakte	Soziale Kontakte	Soziale Kontakte	Soziale Kontakte	Soziale Kontakte	Soziale Kontakte
						
Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel	Kälte-Wärme-Wechsel