

FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

周一

周三

周五

周末

适度间歇性禁食
+
散步

高强度间歇训练
(Tabata
或循环训练)

瑜伽
+
冥想 /
呼吸练

耐力训练
(例如:快走、
骑自行车或活力远足)

30-45分钟

20-30分钟

30-45分钟

30-45分钟









FGF-21,
IL-6,
AMPK,
BDNF

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

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









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

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	
适度间歇性禁食 14-16 小时 每周3次 								Irisin, FGF-21, IL-6, Meteorin-like
散步 / 快走 / 健走 每周5次 								BDNF, IL-6, IL-10, Irisin, Cathepsin B
高强度间歇训练 (Tabata、 循环训练等) 每周2次 								IL-6, IL-15, Irisin, BDNF, Meteorin-like
耐力训练 (例如:快走、 骑自行车、活力远足) 每周2次 								Cathepsin B, Irisin, IL-6, Myonectin
瑜伽 + 冥想 / 呼吸练习 每周3次 								IL-10, IL-4, Decorin, LIF, Meteorin-like
长寿力量训练 每周2次 								IGF-1, IGF-2, Irisin, IL-4, Decorin, LIF

FUNCTIONAL LONGEVITY MASTER STRATEGY

每日

 睡眠	 旋转练习	 眼部训练	 面部按摩	 冥想	 冷热交替	 活力行走
 社交联系	 间歇性禁食	 健康饮食	 无蓝光的夜晚			

周一

周二

周三

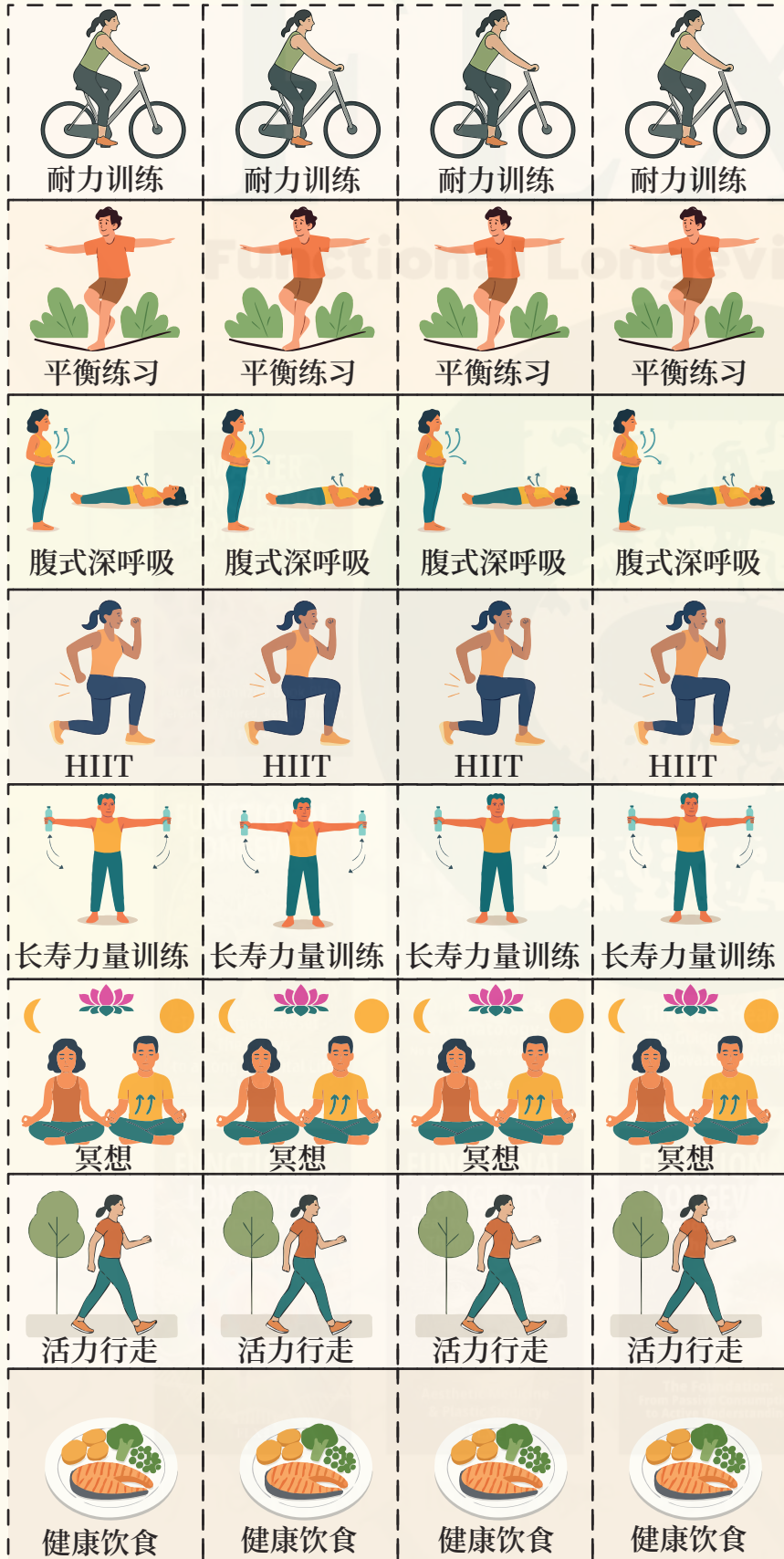
周四

周五

周六













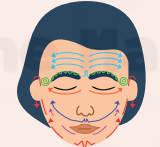




































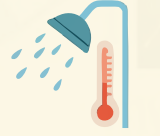
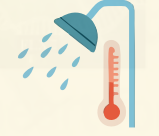
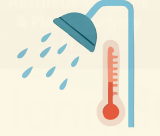
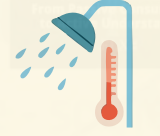
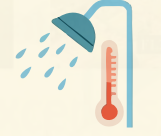
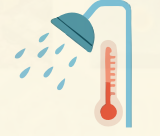
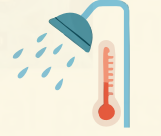
周日

FUNCTIONAL LONGEVITY



懂得休息，事半功倍！
——给自己放个假吧！

FUNCTIONAL LONGEVITY

						
眼部训练	眼部训练	眼部训练	眼部训练	眼部训练	眼部训练	眼部训练
						
面部按摩	面部按摩	面部按摩	面部按摩	面部按摩	面部按摩	面部按摩
						
间歇性禁食	间歇性禁食	间歇性禁食	间歇性禁食	间歇性禁食	间歇性禁食	间歇性禁食
						
旋转练习	旋转练习	旋转练习	旋转练习	旋转练习	旋转练习	旋转练习
						
睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
						
无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚	无蓝光的夜晚
						
社交联系	社交联系	社交联系	社交联系	社交联系	社交联系	社交联系
						
冷热交替	冷热交替	冷热交替	冷热交替	冷热交替	冷热交替	冷热交替