

# FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

**Lundi**

Jeûne intermittent  
modéré  
+  
Promenade

30 - 45 min



FGF-21,  
IL-6,  
AMPK,  
BDNF

**Mercredi**

HIIT  
(Tabata ou  
entraînement  
en circuit)

20 - 30 min



IL-6, IL-15,  
Irisine,  
Cathepsine B,  
Muscline,  
BDNF,  
Decorine

**Vendredi**

Yoga  
+  
Méditation /  
Exercice de  
respiration

30 - 45 min



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

**Fin de semaine**







Endurance  
(p. ex., marche,  
vélo ou  
randonnée active)

30 - 45 min



Irisine, IL-6,  
SPARC,  
FSTL-1,  
Myonectien,  
Angiogénine,  
Decorine, IL-8

# FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
<b>Jeûne intermittent modéré 14-16 h</b> <b>3x / Semaine</b> 								<b>Irisine, FGF-21, IL-6, Meteorine-like</b>
<b>Promenade / Marche rapide / Walking</b> <b>5x / Semaine</b> 								<b>BDNF, IL-6, AMPK, FGF-21</b>
<b>HIIT (Tabata, entraînement en circuit, etc.)</b> <b>2x / Semaine</b> 								<b>IL-6, IL-15, Irisine, BDNF, Cathepsine B, Muscline, Decorine</b>
<b>Endurance (p.ex. marche, vélo, randonnée active)</b> <b>2x / Semaine</b> 								<b>Irisine, IL-6, Myonectine, SPARC, FSTL-1 Angiogénine, Decorine, IL-8</b>
<b>Yoga + Méditation / Exercice de respiration</b> <b>3x / Semaine</b> 								<b>IL-10, IL-4, AMPK, BDNF</b>
<b>Entraînement de force Longévité</b> <b>2x / Semaine</b> 								<b>IGF-1, IGF-2, Irisine, IL-4, Decorine, LIF</b>

# FUNCTIONAL LONGEVITY MASTER STRATEGY

## Quotidien

 Sommeil	 Exercice de rotation	 Exercice pour les yeux	 Massage du visage	 Méditation	 Alternance chaud-froid	 Marche active
 Contacts sociaux	 Jeûne intermittent	 Alimentation saine	 Soirée sans lumière bleue			

Lun

Mar

Mer

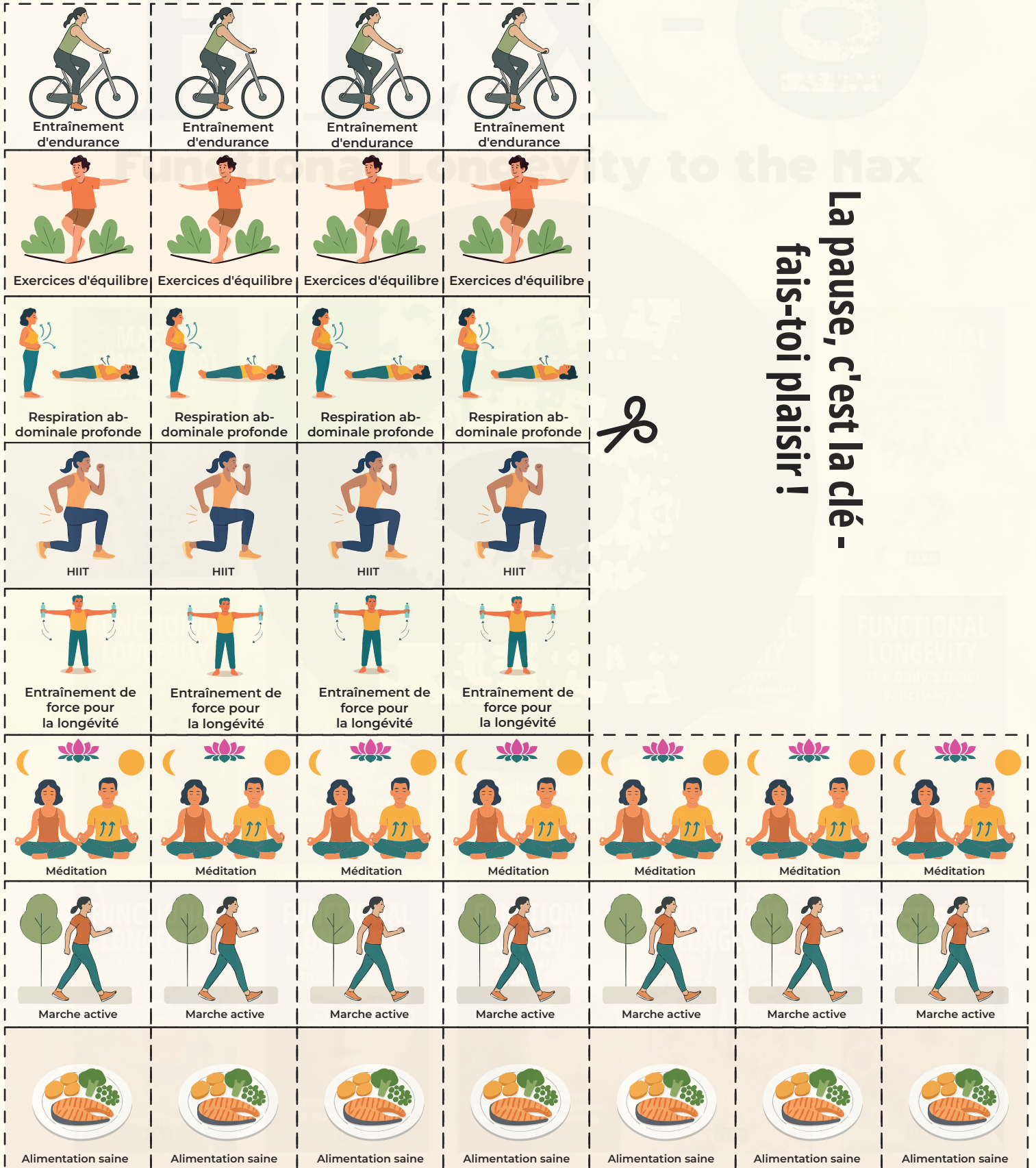
Jeu

Ven

Sam

Dim


# FUNCTIONAL LONGEVITY



La pause, c'est la clé -  
fais-toi plaisir !

# FUNCTIONAL LONGEVITY



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Exercice pour les yeux



Massage du visage



Massage du visage



Massage du visage



Massage du visage



Massage du visage



Massage du visage



Massage du visage



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Jeûne intermittent



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Exercice de rotation



Sommeil



Sommeil



Sommeil



Sommeil



Sommeil



Sommeil



Sommeil



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Soirée sans lumière bleue



Contacts sociaux



Contacts sociaux



Contacts sociaux



Contacts sociaux



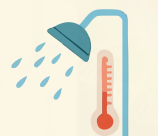
Contacts sociaux



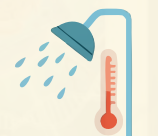
Contacts sociaux



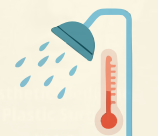
Contacts sociaux



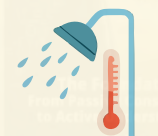
Alternance chaud-froid



Alternance chaud-froid



Alternance chaud-froid



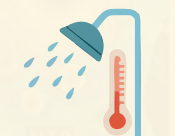
Alternance chaud-froid



Alternance chaud-froid



Alternance chaud-froid



Alternance chaud-froid