

FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

Lunes

**Ayuno
intermitente
moderado
+
Paseo**

30 - 45 min



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

Miércoles

**HIIT
(Tabata,
entrenamiento
en circuito,
etc.)**

20 - 30 min



**IL-6, IL-15,
Irisina,
Catepsina B,
Musclina,
BDNF,
Decorina**

Viernes

**Yoga
+
Meditación /
Ejercicio de
respiración**

30 - 45 min



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

Sáb. / Dom.







**Resistencia
(p.ej. caminar,
ciclismo,
senderismo
activo)**

30 - 45 min

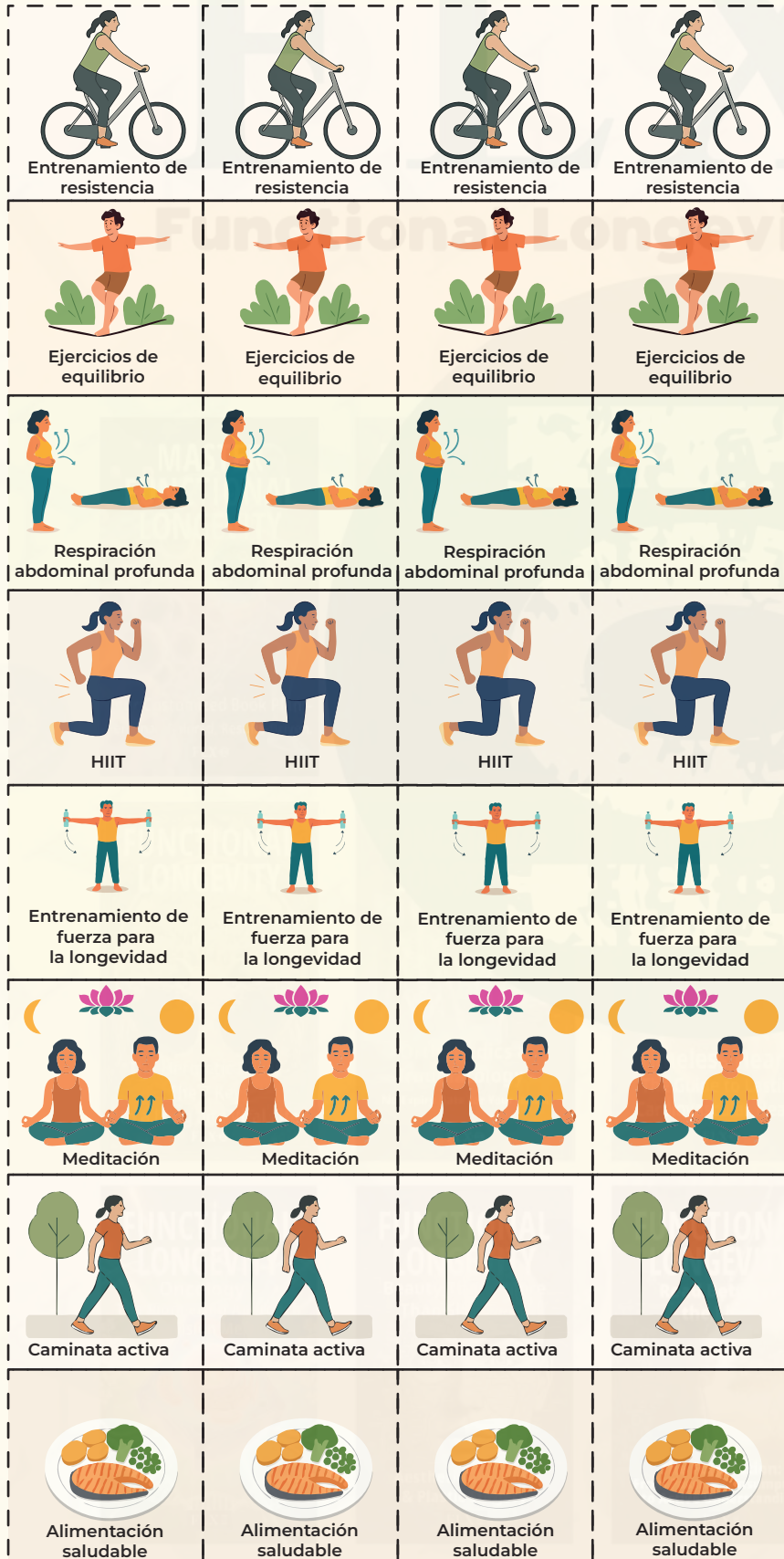


**Irisina, IL-6,
SPARC,
FSTL-1,
Mionectina,
Angiogenina,
Decorina, IL-8**

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY








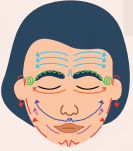


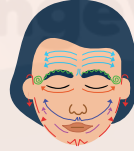








































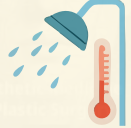


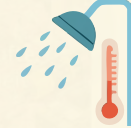
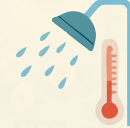
| | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| Ayuno intermitente moderado 14-16 h 3x / semana  | | | | | | | | Irisina, FGF-21, IL-6, Meteorina-like |
| Paseo / Marcha rápida / Caminata 5x / semana  | | | | | | | | BDNF, IL-6, IL-10, Irisina, Catepsina B |
| HIIT (Tabata, entrenamiento en circuito, etc.) 2x / semana  | | | | | | | | IL-6, IL-15, Irisina, BDNF, Meteorina-like |
| Resistencia (p.ej. caminar, ciclismo, senderismo activo) 2x / semana  | | | | | | | | Catepsina B, Irisina, IL-6, Mionectina |
| Yoga + Meditación / Ejercicio de respiración 2x / semana  | | | | | | | | IL-10, IL-4, Decorina, LIF, Meteorina-like |
| Entrenamiento de fuerza Longevidad 2x / semana  | | | | | | | | IGF-1, IGF-2, Irisina, IL-4, Decorina, LIF |

FUNCTIONAL LONGEVITY



**El descanso es fundamental -
¡permítete un respiro!**

FUNCTIONAL LONGEVITY

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ejercicio ocular | Ejercicio ocular | Ejercicio ocular | Ejercicio ocular | Ejercicio ocular | Ejercicio ocular | Ejercicio ocular |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Masaje facial | Masaje facial | Masaje facial | Masaje facial | Masaje facial | Masaje facial | Masaje facial |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ayuno intermitente | Ayuno intermitente | Ayuno intermitente | Ayuno intermitente | Ayuno intermitente | Ayuno intermitente | Ayuno intermitente |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación | Ejercicio de rotación |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sueño | Sueño | Sueño | Sueño | Sueño | Sueño | Sueño |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Noche sin luz azul | Noche sin luz azul | Noche sin luz azul | Noche sin luz azul | Noche sin luz azul | Noche sin luz azul | Noche sin luz azul |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Contactos sociales | Contactos sociales | Contactos sociales | Contactos sociales | Contactos sociales | Contactos sociales | Contactos sociales |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Contraste de temperatura | Contraste de temperatura | Contraste de temperatura | Contraste de temperatura | Contraste de temperatura | Contraste de temperatura | Contraste de temperatura |