

# FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

**Lunedì**

**Digiuno  
intermittente  
moderato  
+  
Camminata**

**30 - 45 min**



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

**Mercoledì**

**HIIT  
(Tabata o  
allenamento  
a circuito)**

**20 - 30 min**



**IL-6, IL-15,  
Irisina,  
Cathepsina B,  
Musclin,  
BDNF,  
Decorina**

**Venerdì**

**Yoga  
+  
meditazione /  
esercizi di  
respirazione**

**30 - 45 min**



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

**Weekend**







**Resistenza (es.  
camminata,  
ciclismo o  
escursionismo  
attivo)**

**30 - 45 min**












































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

# FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom	
<b>Digiuno intermittente moderato</b> 14-16 h 3x / settimana 								<b>Irisina, FGF-21, IL-6, Meteorin-like</b>
<b>Camminata / camminata veloce</b> 5x / settimana 								<b>BDNF, IL-6, IL-10, Irisina, Cathepsina B</b>
<b>HIIT (Tabata, allenamento a circuito, ecc.)</b> 2x / settimana 								<b>IL-6, IL-15, Irisina, BDNF, Meteorin-like</b>
<b>Resistenza (es. camminata, ciclismo, escursionismo attivo)</b> 2x / settimana 								<b>Cathepsina B, Irisina, IL-6, Myonectin</b>
<b>Yoga + meditazione / esercizi di respirazione</b> 3x / settimana 								<b>IL-10, IL-4, Decorina, LIF, Meteorin-like</b>
<b>Allenamento di forza per la longevità</b> 2x / settimana 								<b>IGF-1, IGF-2, Irisina, IL-4, Decorina, LIF</b>











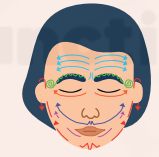
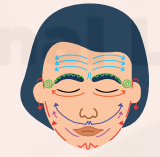
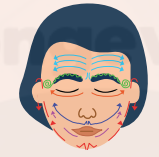
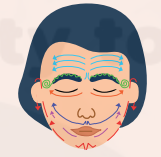
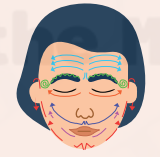























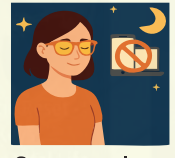

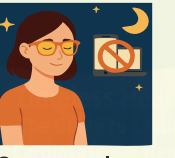
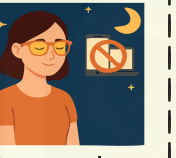
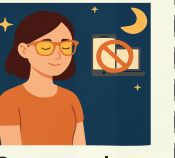















# FUNCTIONAL LONGEVITY

							
Allenamento di resistenza	Allenamento di resistenza	Allenamento di resistenza	Allenamento di resistenza				
							
Esercizi di equilibrio	Esercizi di equilibrio	Esercizi di equilibrio	Esercizi di equilibrio				
							
Respirazione diaframmatica profonda	Respirazione diaframmatica profonda	Respirazione diaframmatica profonda	Respirazione diaframmatica profonda				
							
HIIT	HIIT	HIIT	HIIT				
							
Allenamento di forza per la longevità	Allenamento di forza per la longevità	Allenamento di forza per la longevità	Allenamento di forza per la longevità				
							
Meditazione	Meditazione	Meditazione	Meditazione	Meditazione	Meditazione	Meditazione	
							
Camminata attiva	Camminata attiva	Camminata attiva	Camminata attiva	Camminata attiva	Camminata attiva	Camminata attiva	
							
Alimentazione sana	Alimentazione sana	Alimentazione sana	Alimentazione sana	Alimentazione sana	Alimentazione sana	Alimentazione sana	



La pausa è metà del risultato –  
concediti un momento per te

# FUNCTIONAL LONGEVITY

 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>	 <p>Allenamento visivo</p>
 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>	 <p>Massaggio facciale</p>
 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>	 <p>Digiuno intermittente</p>
 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>	 <p>Esercizi di rotazione</p>
 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>	 <p>Sonno</p>
 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>	 <p>Sera senza luce blu</p>
 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>	 <p>Contatti sociali</p>
 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>	 <p>Alternanza freddo-caldo</p>