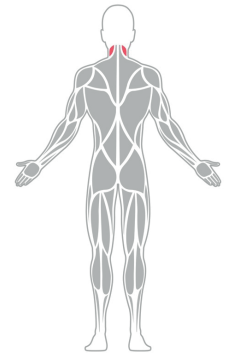


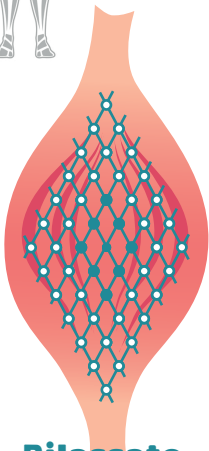
# FUNCTIONAL LONGEVITY

## BONUS

### IL TUO AUTOTEST

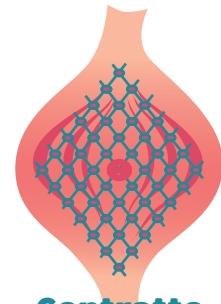
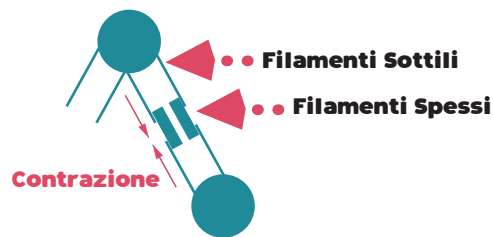


Il tuo check-up personale  
per la vitalità cellulare & la libertà muscolare



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo =  
morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme =  
visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

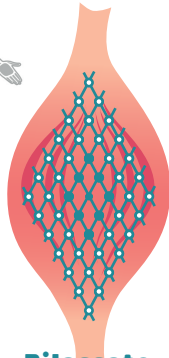
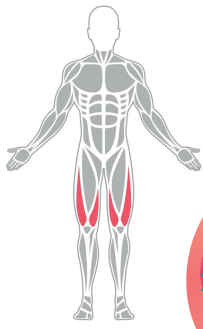
*„Se il tuo muscolo non riesce a tornare immediatamente a uno stato di riposo, stai guidando con il freno a mano tirato.“ — Gianluca Di Benedetto*

## VITALITÀ CELLULARE E LIBERTÀ MUSCOLARE

Immagina i tuoi muscoli come elastici di alta qualità: forti, resistenti – e completamente rilassati a riposo. Un muscolo sano genera tensione sotto carico e torna completamente al suo stato morbido di partenza – questa capacità è l'indicatore centrale della salute funzionale.

Che tu ti muova appena o ti alleni ogni giorno – entrambi gli estremi lasciano il segno. Troppo poco stimolo lascia atrofizzare il sistema, troppo senza recupero lo indurisce. L'obiettivo non è né la massima definizione muscolare né i dolori sul divano. È la consapevolezza dello stato in cui si trova il tuo corpo in questo momento – e la capacità di leggerlo, senza tecnologie costose né ossessione per il monitoraggio.

Quando il tessuto rimane in tensione permanente, il tuo corpo investe energia nella stabilizzazione invece che nella rigenerazione. I muscoli che non riescono a rilassarsi compensano invece di proteggere – e inibiscono la produzione di miochine, i messaggeri che regolano il tuo cervello, i tuoi organi e le tue cellule.

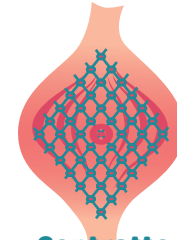
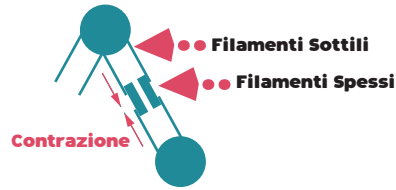


### Rilassato

Muscolo sano a riposo =  
morbido, elastico, indefinito.

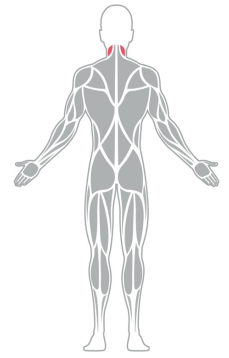
# I 5 Indicatori

Il tuo check-up personale  
per la vitalità cellulare & la libertà muscolare



permanente **Contratto**

**Segnale d'allarme =**  
visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.



## I TUOI CINQUE INDICATORI

### 01 — Carico di allenamento

Quanto poco o quanto intensamente stimoli il tuo corpo con il movimento?  
Trova il tuo equilibrio ideale – tra atrofia e sovraccarico.

### 02 — Aptica / Dolore

Il tessuto muscolare si sente duro o dolorante?  
Oppure è morbido e privo di tensione?

### 03 — Ottica

Vedi allo specchio gruppi muscolari che appaiono visibilmente definiti  
nonostante una postura rilassata? Sii onesto – lo specchio non mente.

### 04 — Mobilità

Lo squat scorre libero? Riesci a ruotare testa e busto liberamente e senza dolore?  
Riesci a stenderti piatto senza cuscino?

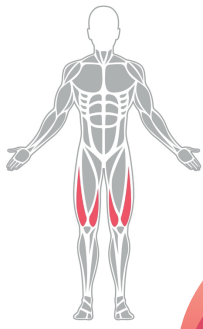
### 05 — Sonno

Quanto è davvero rigenerativo il tuo riposo notturno – al di là di ciò che dice il  
tracker? Con quale rapidità recuperi dopo uno sforzo?

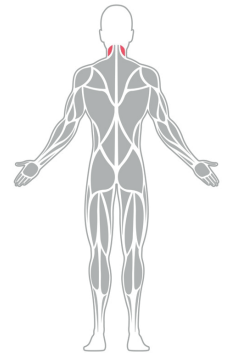
Nessun valore singolo determina il tuo stato – ciò che conta è l'interazione.  
Quando più indicatori salgono contemporaneamente, stai uscendo dalla zona  
rigenerativa. Segui i pattern, non i numeri isolati.

Nelle pagine seguenti troverai due strumenti di monitoraggio:  
un controllo rapido mensile e una panoramica annuale.

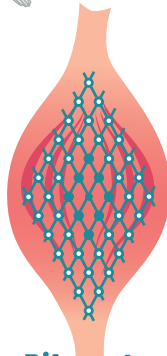




# FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

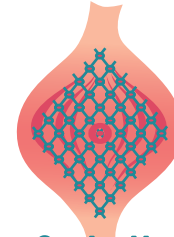
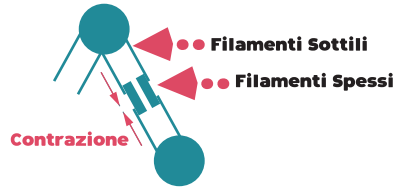


## IL TUO AUTOTEST



### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

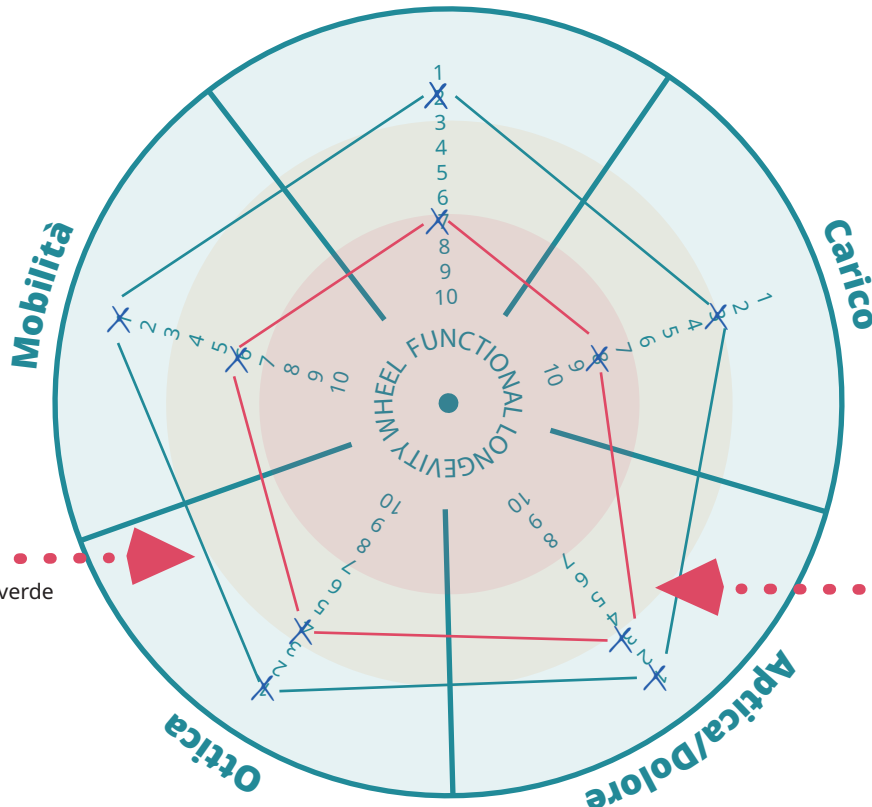
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout.	
Miochine attive.		<b>Zona di Gestione</b>		Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>				<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Mese Esempio

### Sonno

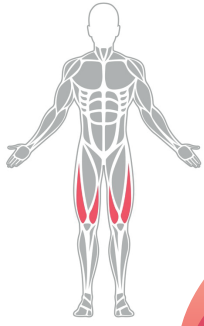


### Obiettivo

Tutti i pilastri nella zona verde

### Azione Necessaria

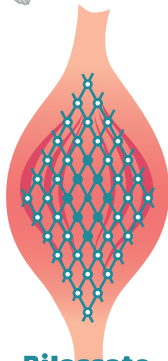
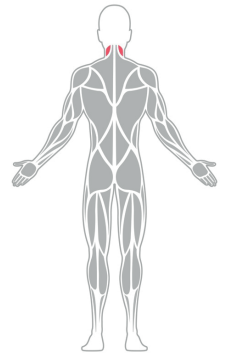
Se uno o più pilastri si trovano nella zona rossa



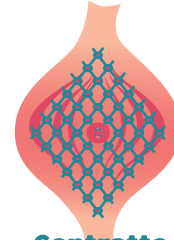
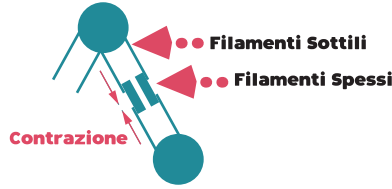
# FUNCTIONAL LONGEVITY

## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



**Rilassato**  
Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



permanente **Contratto**  
**Segnale d'allarme =** visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

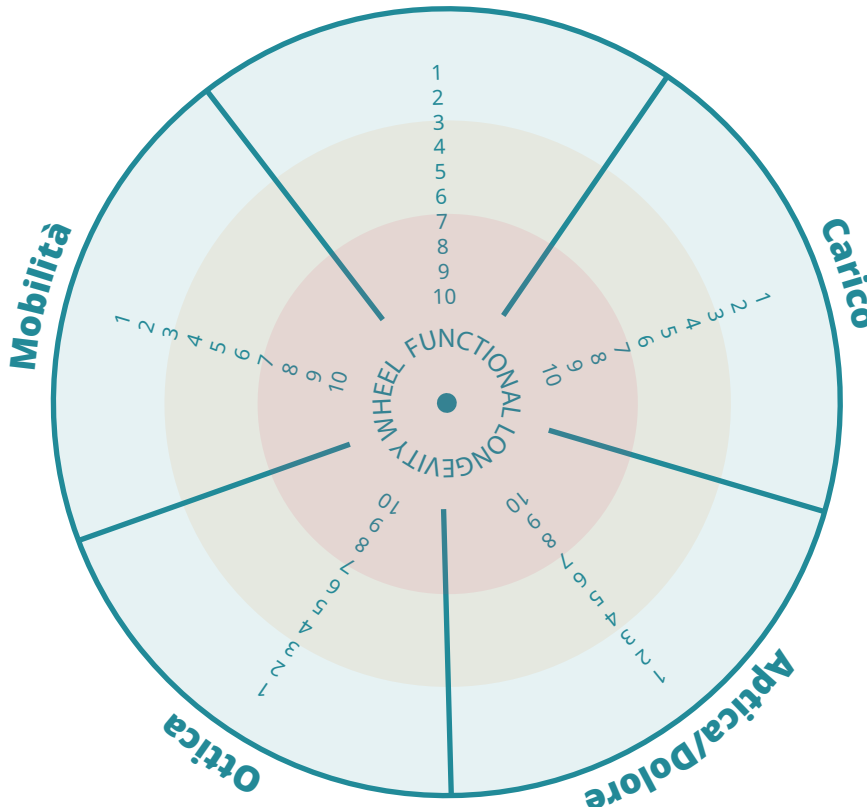
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

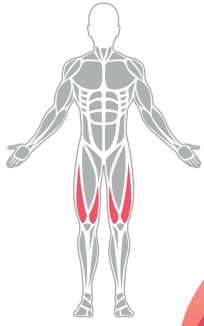
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



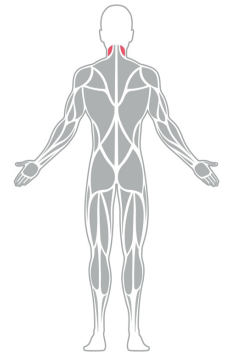
## Gennaio

### Sonno

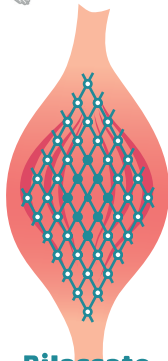




# FUNCTIONAL LONGEVITY BONUS

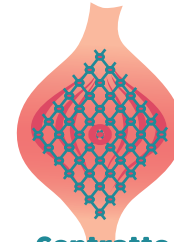
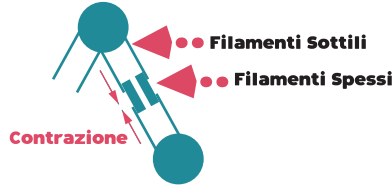


## IL TUO AUTOTEST



### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



### permanente Contratto

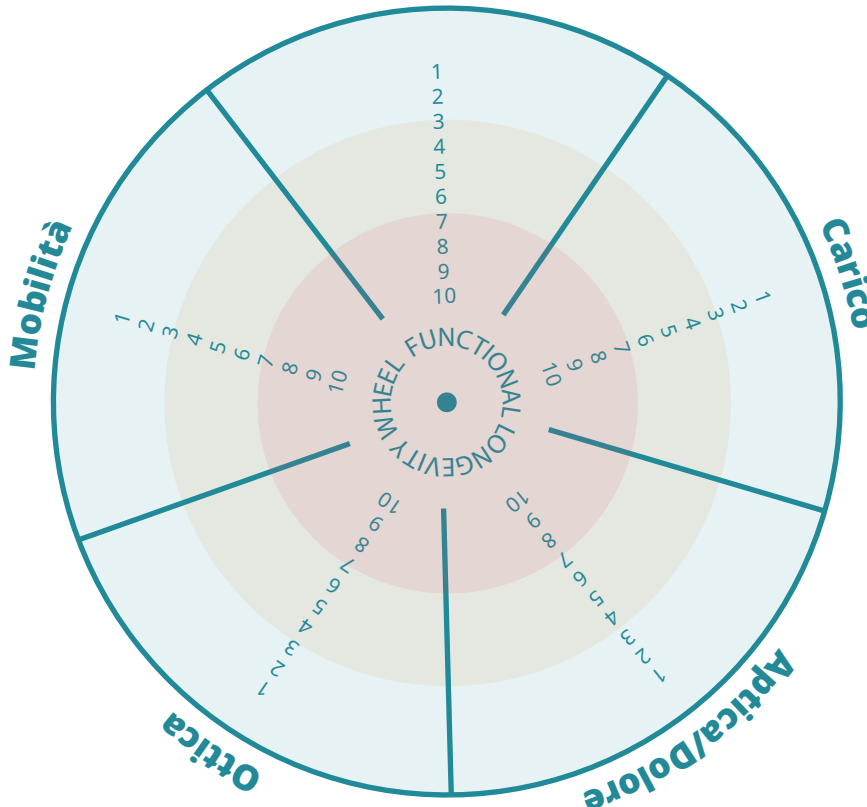
Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

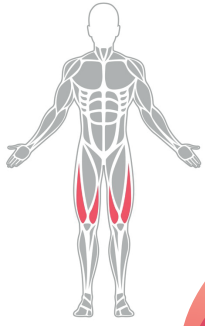
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout.	
Miochine attive.		<b>Zona di Gestione</b>		Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>				<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Febbraio Sonno

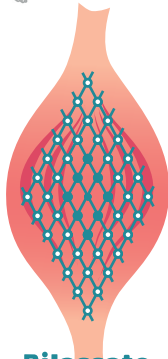
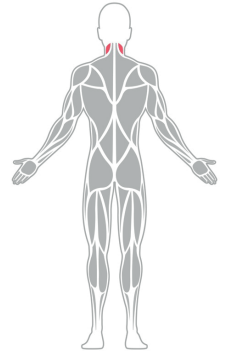




# FUNCTIONAL LONGEVITY

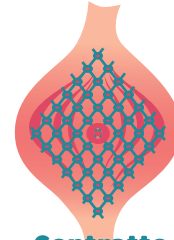
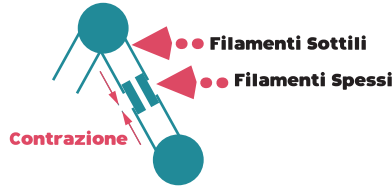
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

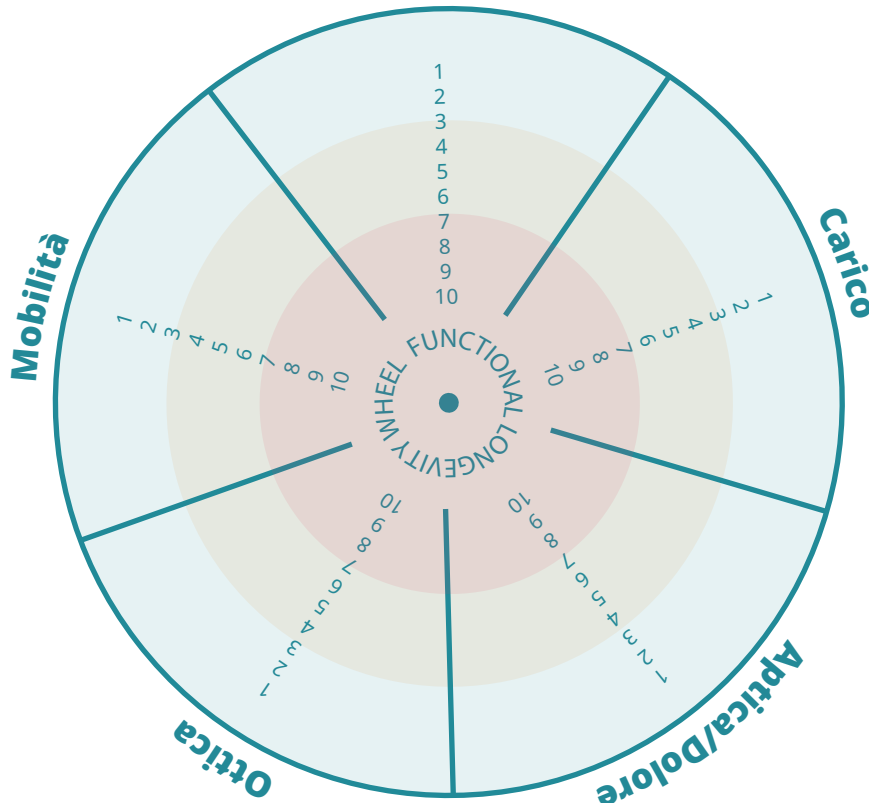
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

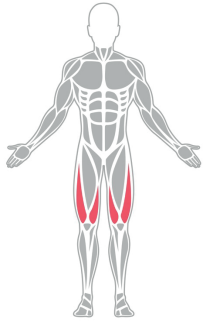
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Marzo

### Sonno

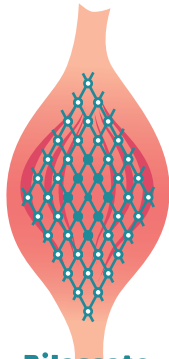
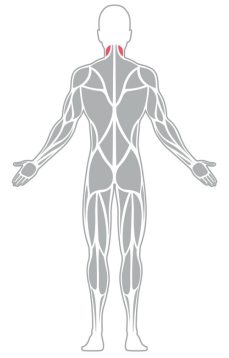




# FUNCTIONAL LONGEVITY

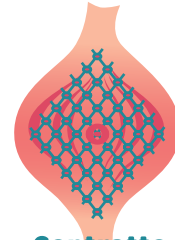
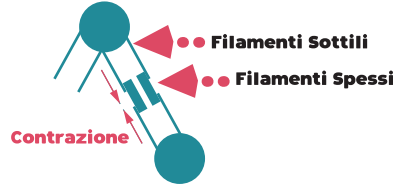
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

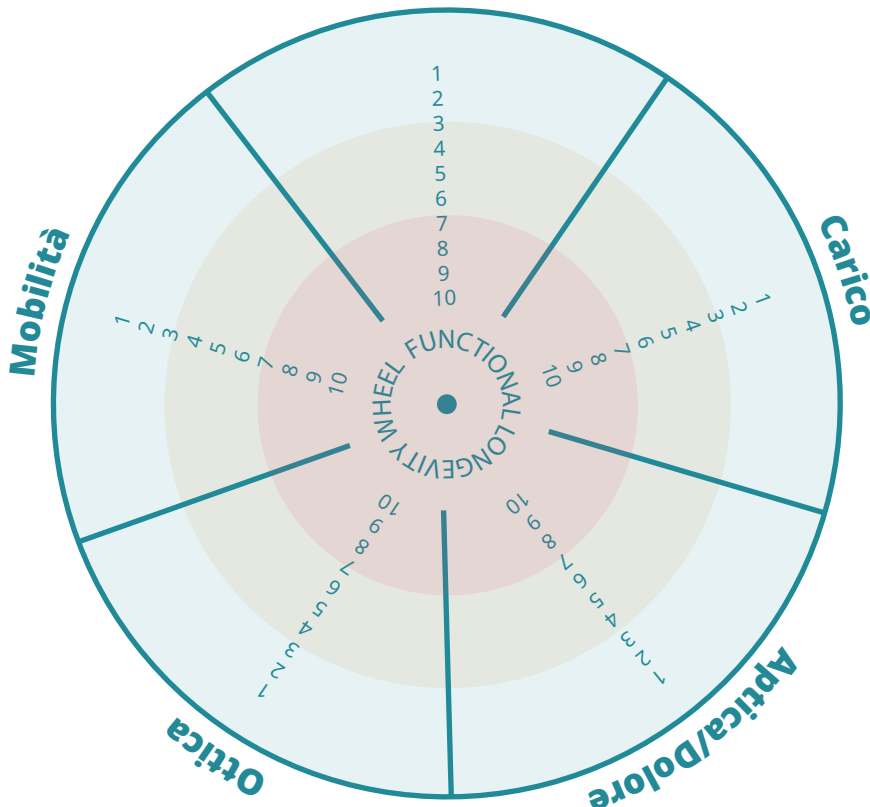
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

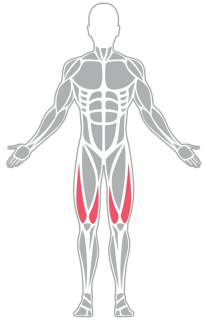
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Aprile

### Sonno

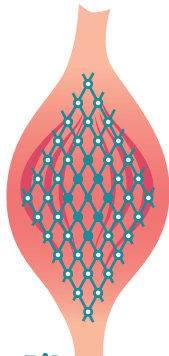
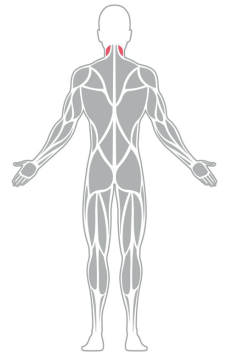




# FUNCTIONAL LONGEVITY

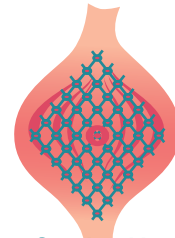
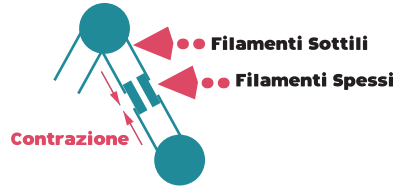
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

#### Zona Ideale

Carico	3
Aptica/Dolore	1-2
Ottica	0-2
Mobilità	0-1
Sonno	0-3
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.	

Miochine: Qualità & Quantità

#### Zona Accumulo

Carico	6-8
Aptica/Dolore	3-5
Ottica	3-5
Mobilità	3-5
Sonno	3-6
Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.	

Zona di Gestione

#### Sovraccarico

Carico	7-10
Aptica/Dolore	6-10
Ottica	6-10
Mobilità	6-10
Sonno	6-10
Meccanismo burnout. Tensione cronica.	

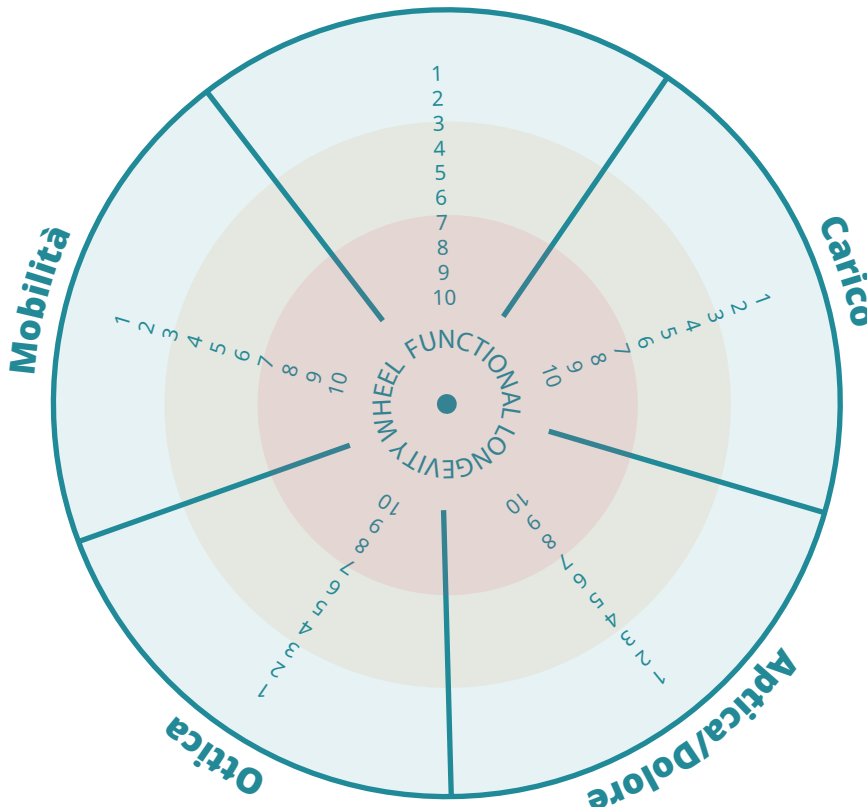
Ingresso Spirale Patologica

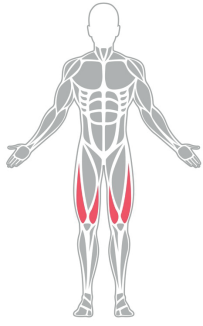
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Maggio

### Sonno

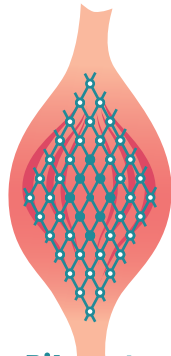
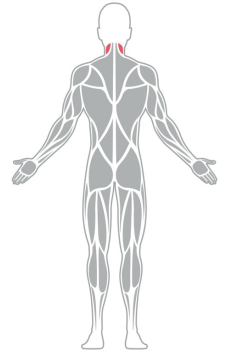




# FUNCTIONAL LONGEVITY

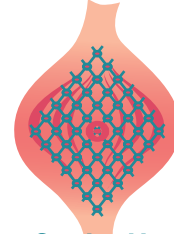
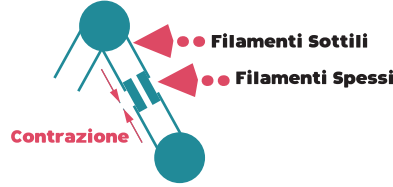
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

#### Zona Ideale

Carico	3
Aptica/Dolore	1-2
Ottica	0-2
Mobilità	0-1
Sonno	0-3
Stimolo presente, nessuna tensione residua.	
Miochine attive.	

Miochine: Qualità & Quantità

#### Zona Accumulo

Carico	6-8
Aptica/Dolore	3-5
Ottica	3-5
Mobilità	3-5
Sonno	3-6
Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.	

Zona di Gestione

#### Sovraccarico

Carico	7-10
Aptica/Dolore	6-10
Ottica	6-10
Mobilità	6-10
Sonno	6-10
Meccanismo burnout. Tensione cronica.	

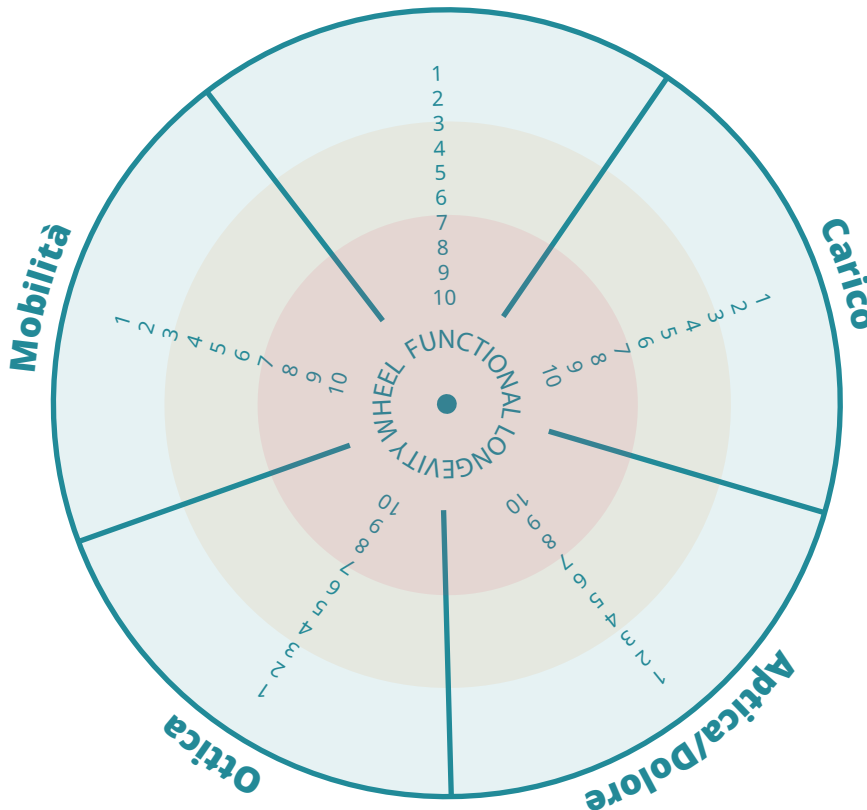
Ingresso Spirale Patologica

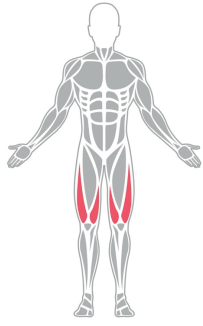
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Giugno

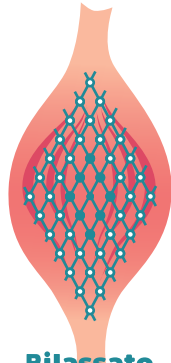
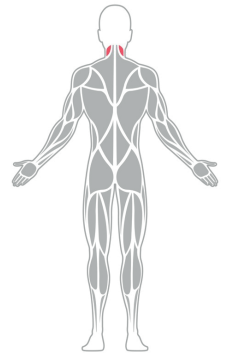
### Sonno





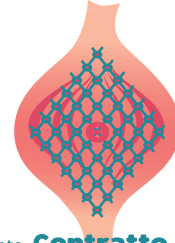
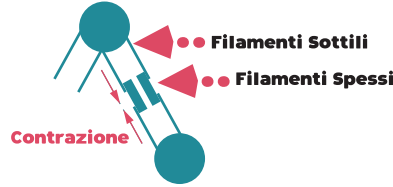
# FUNCTIONAL LONGEVITY

## BONUS IL TUO AUTOTEST



### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

#### Zona Ideale

Carico 3  
Aptica/Dolore 1-2  
Ottica 0-2  
Mobilità 0-1  
Sonno 0-3  
Stimolo presente, nessuna tensione residua.  
Miochine attive.

Miochine: Qualità & Quantità

#### Zona Accumulo

Carico 6-8  
Aptica/Dolore 3-5  
Ottica 3-5  
Mobilità 3-5  
Sonno 3-6  
Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.

Zona di Gestione

#### Sovraccarico

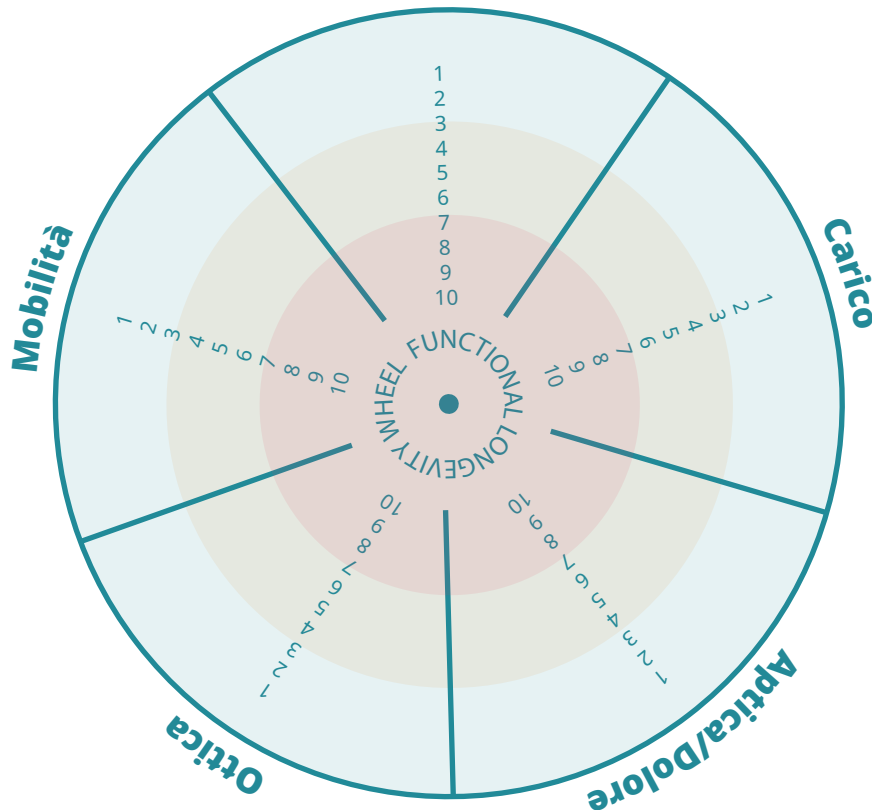
Carico 7-10  
Aptica/Dolore 6-10  
Ottica 6-10  
Mobilità 6-10  
Sonno 6-10  
Meccanismo burnout.  
Tensione cronica.

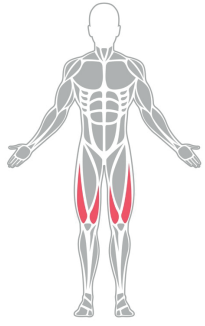
Ingresso Spirale Patologica

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



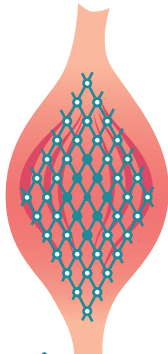
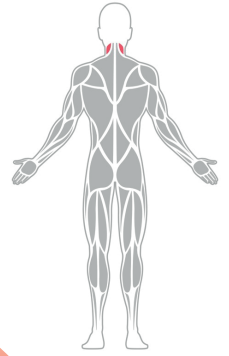
## Luglio Sonno





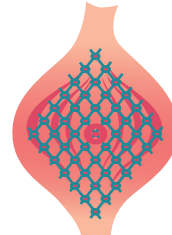
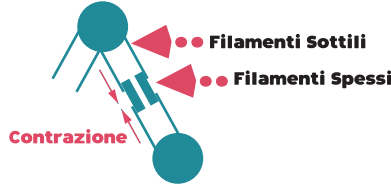
# FUNCTIONAL LONGEVITY

## BONUS IL TUO AUTOTEST



### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



### permanente Contratto

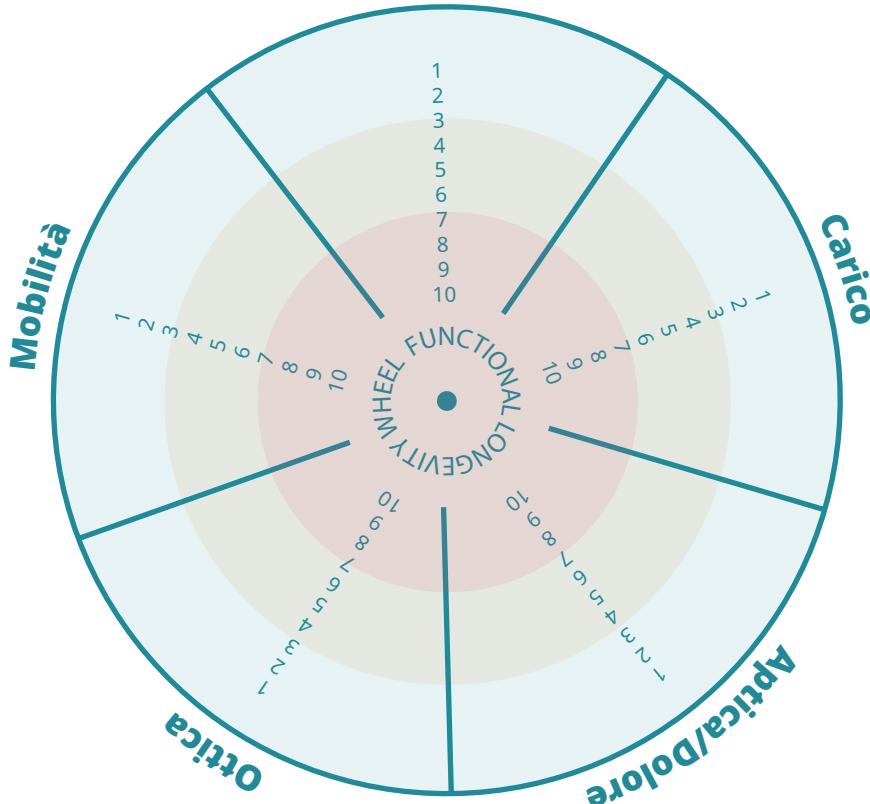
Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

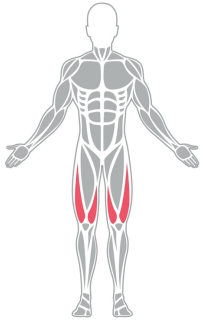
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Agosto Sonno

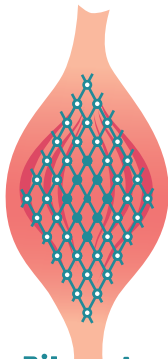
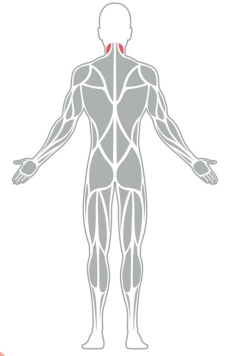




# FUNCTIONAL LONGEVITY

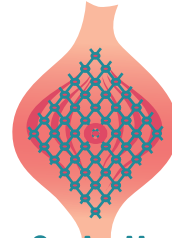
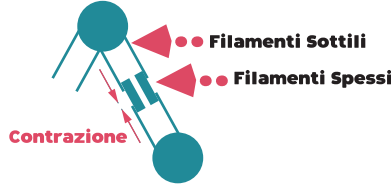
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

#### Zona Ideale

Carico	3
Aptica/Dolore	1-2
Ottica	0-2
Mobilità	0-1
Sonno	0-3
Stimolo presente, nessuna tensione residua.	
Miochine attive.	

Miochine: Qualità & Quantità

#### Zona Accumulo

Carico	6-8
Aptica/Dolore	3-5
Ottica	3-5
Mobilità	3-5
Sonno	3-6
Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.	

Zona di Gestione

#### Sovraccarico

Carico	7-10
Aptica/Dolore	6-10
Ottica	6-10
Mobilità	6-10
Sonno	6-10
Meccanismo burnout. Tensione cronica.	

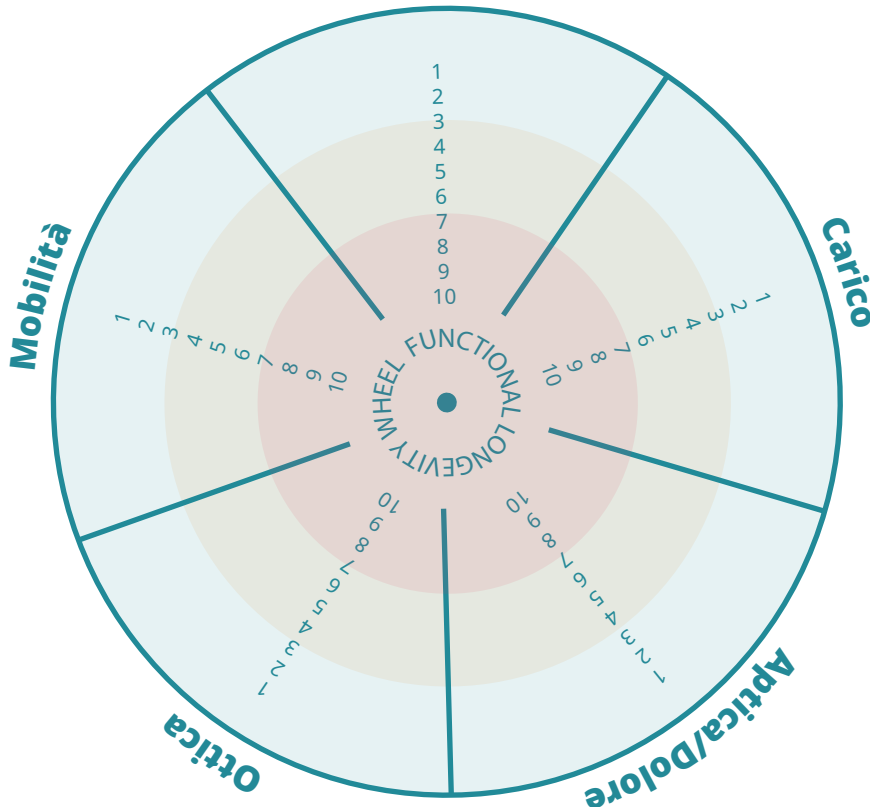
Ingresso Spirale Patologica

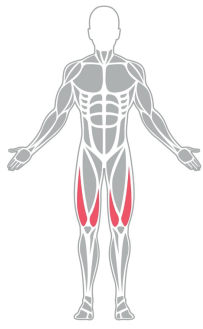
Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Settembre

### Sonno

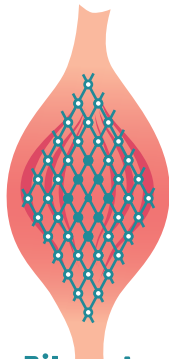
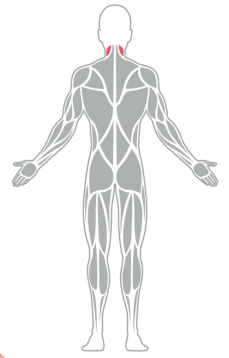




# FUNCTIONAL LONGEVITY

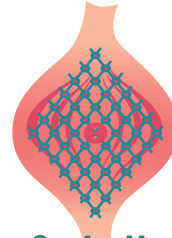
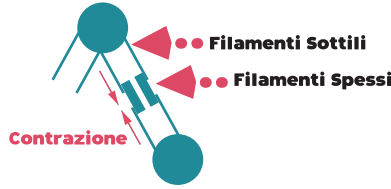
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

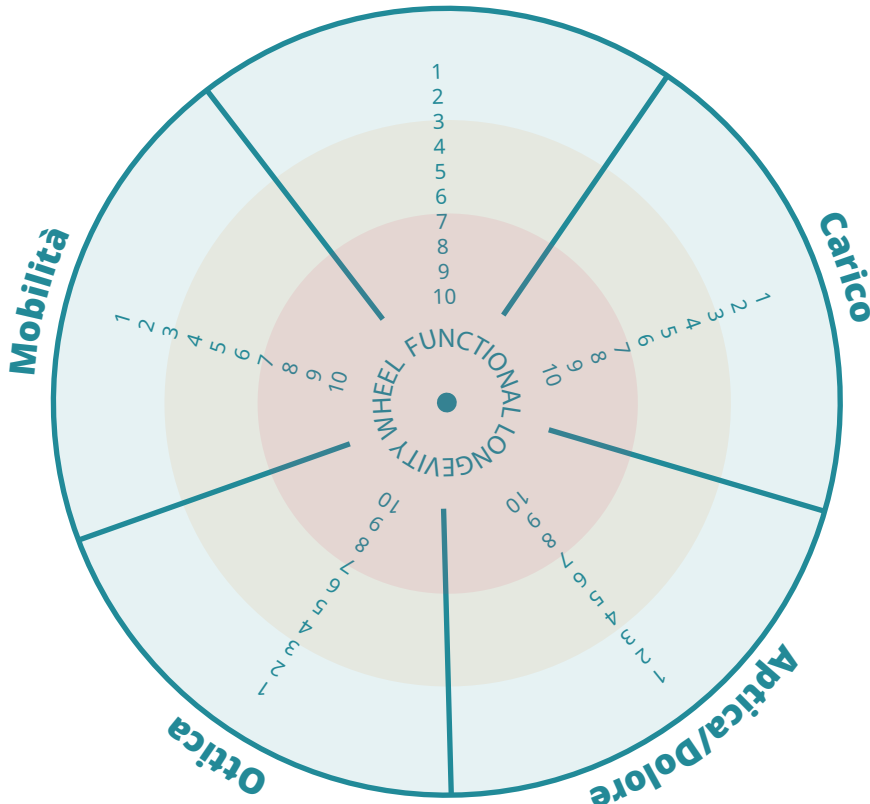
Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Ottobre

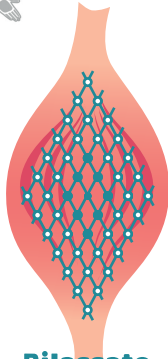
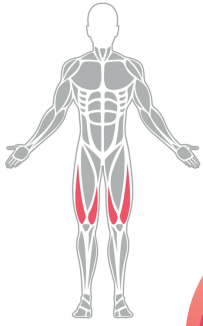
### Sonno



# FUNCTIONAL LONGEVITY

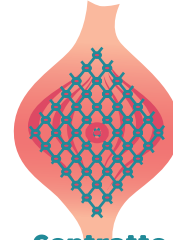
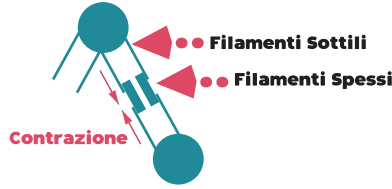
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.

#### Zona Ideale

Carico	3
Aptica/Dolore	1-2
Ottica	0-2
Mobilità	0-1
Sonno	0-3
Stimolo presente, nessuna tensione residua.	
Miochine attive.	

Miochine: Qualità & Quantità

#### Zona Accumulo

Carico	6-8
Aptica/Dolore	3-5
Ottica	3-5
Mobilità	3-5
Sonno	3-6
Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.	

Zona di Gestione

#### Sovraccarico

Carico	7-10
Aptica/Dolore	6-10
Ottica	6-10
Mobilità	6-10
Sonno	6-10
Meccanismo burnout. Tensione cronica.	

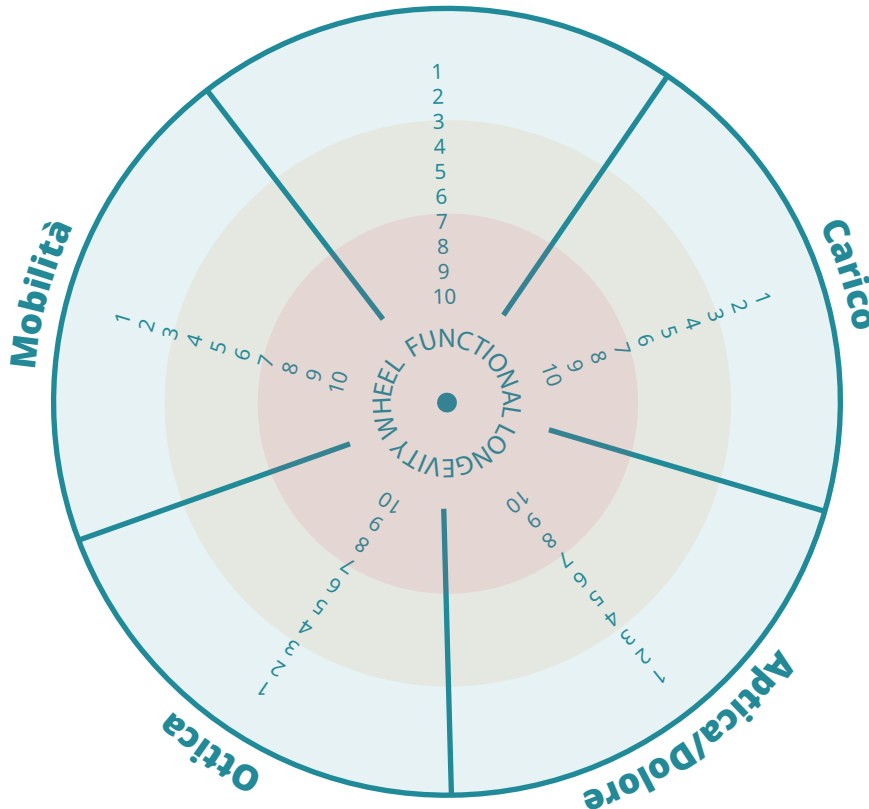
Ingresso Spirale Patologica

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Novembre

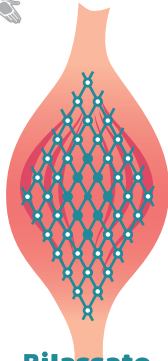
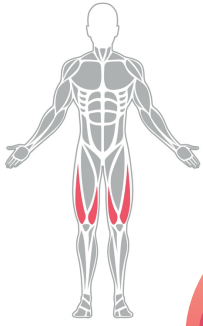
### Sonno



# FUNCTIONAL LONGEVITY

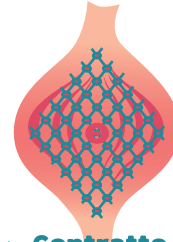
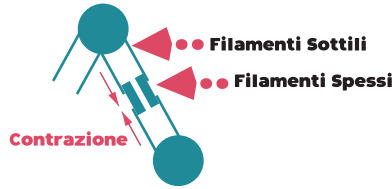
## BONUS

### IL TUO AUTOTEST



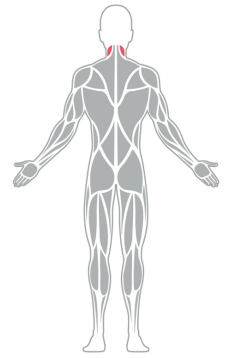
#### Rilassato

Muscolo sano a riposo = morbido, elastico, indefinito.



#### permanente Contratto

Segnale d'allarme = visibilmente definito, duro, sempre „attivo“.



Zona Ideale	●	Zona Accumulo	●	Sovraccarico	●
Carico	3	Carico	6-8	Carico	7-10
Aptica/Dolore	1-2	Aptica/Dolore	3-5	Aptica/Dolore	6-10
Ottica	0-2	Ottica	3-5	Ottica	6-10
Mobilità	0-1	Mobilità	3-5	Mobilità	6-10
Sonno	0-3	Sonno	3-6	Sonno	6-10
Stimolo presente, nessuna tensione residua. Miochine attive.		Rigenerazione incompleta - ancora reversibile.		Meccanismo burnout. Tensione cronica.	
<b>Miochine: Qualità &amp; Quantità</b>		<b>Zona di Gestione</b>		<b>Ingresso Spirale Patologica</b>	

Sei forte quanto il tuo anello più debole. Non valutare il meglio - trova l'area tesa, limitata o in compensazione. Valutala in tre categorie. Scala: 0 = perfetto 5 = osservazione necessaria 10 = inaccettabile



## Dicembre

### Sonno

