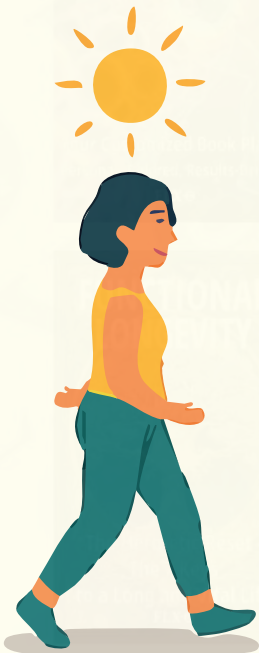


FUNCTIONAL LONGEVITY STARTER STRATEGY

Montag

**Moderates
Intervallfasten
+
Spaziergang**

30 - 45 min



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

Mittwoch

**HIIT
(Tabata
oder
Zirkel-
training)**

20 - 30 min



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

Freitag

**Yoga
+
Meditation /
Atemübung**

30 - 45 min



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

Wochenende







**Ausdauer
(z.B. Walken,
Radfahren
oder
aktives
Wandern)**

30 - 45 min

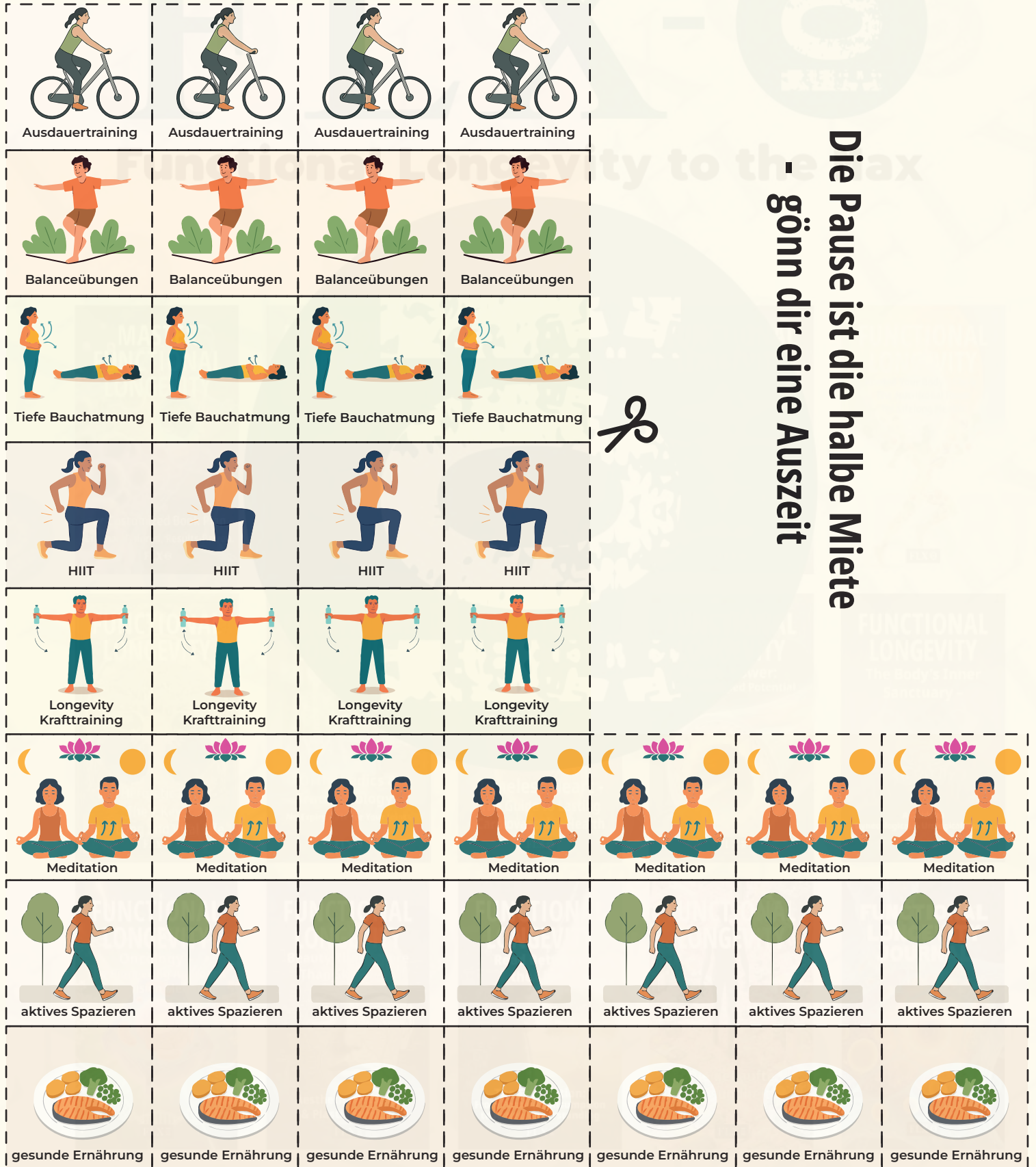


**Irisin, IL-6,
SPARC,
FSTL-1,
Myonectin,
Angiogenin,
Decorin, IL-8**

FUNCTIONAL LONGEVITY ADVANCED STRATEGY

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Moderates Intervallfasten 14-16 h 3x / Woche 									Irisin, FGF-21, IL-6, Meteorin-like
Spaziergang / zügiges Gehen / Walking 5x / Woche 									BDNF, IL-6, IL-10, Irisin, Cathepsin B
HIIT (Tabata, Zirkeltraining, etc.) 2x / Woche 									IL-6, IL-15, Irisin, BDNF, Meteorin-like
Ausdauer (z.B. Walken, Radfahren, aktives Wandern) 2x / Woche 									Cathepsin B, Irisin, IL-6, Myonectin
Yoga + Meditation / Atemübung 3x / Woche 									IL-10, IL-4, Decorin, LIF, Meteorin-like
Longevity Krafttraining 2x / Woche 									IGF-1, IGF-2, Irisin, IL-4, Decorin, LIF

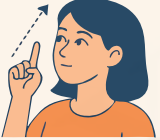






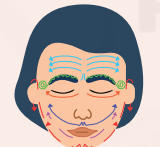
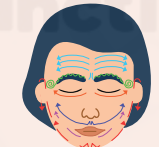


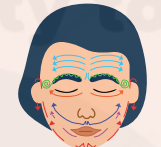
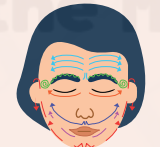




































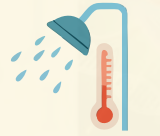
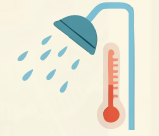
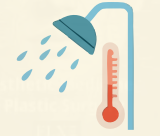
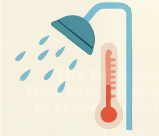
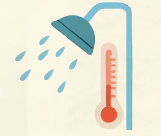
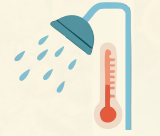
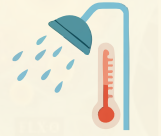
FUNCTIONAL LONGEVITY



Die Pause ist die halbe Miete
- gönn dir eine Auszeit



FUNCTIONAL LONGEVITY

 Augentraining	 Augentraining	 Augentraining	 Augentraining	 Augentraining	 Augentraining	 Augentraining
 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage	 Gesichtsmassage
 Intervallfasten	 Intervallfasten	 Intervallfasten	 Intervallfasten	 Intervallfasten	 Intervallfasten	 Intervallfasten
 Rotationsübung	 Rotationsübung	 Rotationsübung	 Rotationsübung	 Rotationsübung	 Rotationsübung	 Rotationsübung
 Schlaf	 Schlaf	 Schlaf	 Schlaf	 Schlaf	 Schlaf	 Schlaf
 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend	 Blaulichtfreier Abend
 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte	 Soziale Kontakte
 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel	 Kälte-Wärme Wechsel