

Guía Gratuita

5 CLAVES CIENTÍFICAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

1. Comprende tu genética

Tus genes no determinan tu destino. Solo influyen entre un 10-25% en tu longevidad. El resto depende de tus hábitos. Comprender tu perfil genético es el primer paso para tomar decisiones que te favorezcan a largo plazo.

2. Activa los genes correctos

Genes como FOXO3, SIRT1, Klotho o TRF3 están implicados en la reparación celular, la longevidad y la prevención del envejecimiento prematuro. Puedes influir positivamente sobre ellos a través de ejercicio, ayuno intermitente, descanso y ciertos nutrientes.

3. Aliméntate para reparar, no solo para nutrir

Una alimentación rica en vegetales crucíferos, alimentos antioxidantes (polifenoles), grasas saludables (como omega 3), fibra y compuestos como la curcumina o el resveratrol favorecen la expresión de genes protectores.

4. Apoya tu cuerpo con suplementación basada en ciencia

Tu cuerpo necesita ciertos nutrientes en cantidades precisas. La suplementación personalizada puede ayudarte a compensar carencias, modular inflamación o mejorar tu descanso. Ejemplos: vitamina D3, melatonina, triptófano, espirulina.

5. Longevidad es también respirar, moverte y conectar

Dormir bien, moverse de forma regular, gestionar el estrés y tener vínculos sanos son claves silenciosas para vivir más y mejor. No subestimes el poder de lo sencillo.

En Genetic Factor Longevity

Creemos en una salud personalizada, basada en evidencia científica y acompañada con alma.

Somos una familia comprometida con tu bienestar y longevidad.

www.geneticfactorlongevity.com

Te acompañamos con:

-  Ciencia rigurosa
-  Genética personalizada
-  Nutrición funcional, de precisión y regenerativa
-  Suplementación con base científica

Descarga realizada con fines educativos. No sustituye asesoramiento médico personalizado.

