# *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 TP53 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.\**