Kratek priročnik za zdravo dolgoživost

KAKO ŽIVETI DLJE, BOLJE



epik
klinika za dolgoživost.



"Sodobna znanost dokazuje, da večino našega zdravja oblikujejo naše dnevne odločitve. Pri svoji klinični praksi sem z navdušenjem opazila, da že majhne spremembe lahko prinesejo izjemne rezultate, tako pri izboljšanju počutja kot pri podaljševanju življenja. Genetika igra le približno 25 % vloge, preostalih 75 % pa je rezultat našega življenjskega sloga.

V tem priročniku boste našli konkretne nasvete (preizkušene in testirane z moje strani), ki vam lahko pomagajo zmanjšati tveganje za številne bolezni ter izboljšajo kakovost življenja. Prevzemite nadzor nad vašim zdravjem s preprostimi, a učinkovitimi koraki!

Marija Lucija ANTOLIČ, dr. med.,
soustanoviteljica podjetja LAM Care in klinike EPIK

epik


epik
Prevzemite nadzor
nad kakovostjo vašega
življenja.



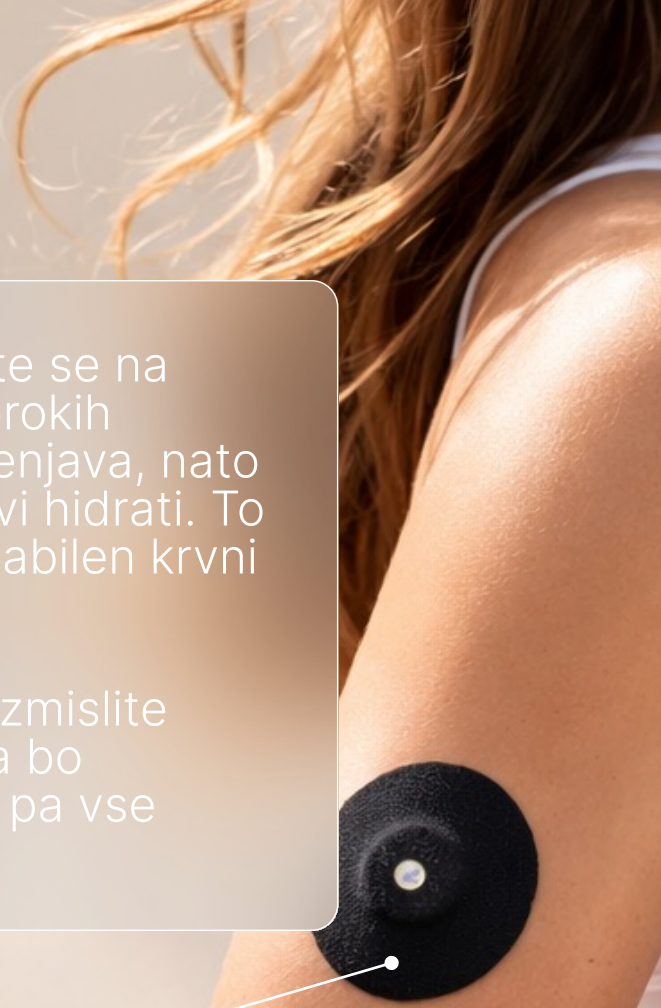
01 Prehrana in prehranske navade

- Prehrana, bogata s proteini, lahko zmanjša glikemični odziv za 40 %

epik

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Polnovredna hrana**: Osredotočite se na sveža, polnovredna živila. Pri obrokih upoštevajte pravilo – najprej zelenjava, nato beljakovine, nazadnje pa ogljikovi hidrati. To zaporedje pomaga vzdrževati stabilen krvni sladkor.
- **Načrtovanje obrokov**: najprej razmislite kako boste organizirali obrok, da bo vseboval dovolj beljakovin, nato pa vse ostalo.



S 24/7 merjenjem sladkorja v krvi vas naučimo pravilnega prehranjevanja.



KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Meritve inzulinske občutljivosti**: Na kliniki natančno izmerimo pojavnost inzulinske rezistence, ki je prvi pokazatelj, da je v telesu prišlo do negativne spremembe.
- Uporaba **kontinuiranega merilca sladkorja** in individualno svetovanje: S pomočjo glukoznega merjenja in osebnega spremljanja boste spoznali, kako vaše telo reagira na različne obroke in lahko prilagodili prehranski načrt za optimalne rezultate.



02 Gibanje in vaje za moč

- Z vsakodnevno hojo 10.000 korakov lahko tveganje za prezgodnjo smrt zmanjšamo za 60 %

epik

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Dnevna aktivnost**: na teden si zagotovite vsaj 150 minut zmerne ali 75 minut intenzivne vzdržljivostne vadbe (hoja, tek, kolesarjenje) ter poskušajte doseči cilj 10.000 korakov na dan.
- **Vaje za moč:** Vključite redne vaje za moč (vaje z utežmi), ki podpirajo mišično maso in pospešujejo metabolizem.
- **Intervalni trening:** Če ste že vajeni redne vadbe, dodajte enkrat tedensko visoko intenzivni intervalni trening za izboljšanje VO_2 max.

Z določanjem VO_2 max ugotovimo vašo splošno telesno pripravljenost v povezavi z zdravstvenim stanjem.



KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Strokovno spremljanje:** Na kliniki natančno izmerimo vašo kardiorespiratorno kondicijo in mišično moč, s čimer oblikujemo prilagojen program vadbe.
- **Individualiziran načrt:** Na podlagi vaših rezultatov vam svetujemo, kako optimizirati tako aerobne kot anaerobne vaje ter vpeljati redno merjenje (npr. s pomočjo pametnih naprav), da boste natančno spremljali napredek.
- **Dodatne meritve:** Z naprednimi diagnostičnimi metodami spremljamo odziv vašega telesa na telesno aktivnost, kar vam pomaga pri prilagajanju vadbenega režima za maksimalen učinek in zaščito pred boleznimi, vključno z rakom.

epik

03 Urejanje krvnega tlaka

- Dobro urejen krvni tlak (pod 120/80 mmHg) zmanjša tveganje za možgansko kap za 33 % in za srčni infarkt za 43 %

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Redno merjenje:** Merite krvni tlak doma, ciljajte na vrednosti pod 120/80 mmHg.
- **Prehranske spremembe:** Vsak izgubljen kilogram odvečnega maščobnega tkiva lahko zniža vaš krvni tlak za približno 1 mmHg.
- **Telesna dejavnost:** Redna vadba izboljša endotelijsko funkcijo, avtonomno regulacijo in vpliva na celično presnovo ter tako pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka.

KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Celovita diagnostika:** krvni pritisk merimo na tri različne načine, da dobimo natančen vpogled v stanje.
- **Personalizirani program: C**e na meritve, ki jih opravimo na kliniki, pokažejo povišane vrednosti, diagnostiki dodamo še napredno nosljivo tehnologijo za merjenje krvnega pritiska doma.

Z naprednimi diagnostičnimi meritvami ocenimo vaše tveganje za kardiovaskularne zaplete.



epik

04 Ohranjanje zdrave telesne teže

× Debelost za več kot 200 % poveča splošno umrljivost



Z DEXAscan meritvijo boste dobili natančno sliko o deležu telesne maščobe, mišične mase, kostne mase in drugih parametrov, ki so pomembni pri določanju prilagojenih ukrepov.



KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Načrtovanje obrokov:** Gradite obroke okoli živil bogatih s proteini, ki vas bodo dlje ohranili siti. Na dan je za večino priporočljivo uživanje 1,6g proteinov na kilogram telesne teže.
- **Kombinirana vadba:** Poleg aerobnih aktivnosti vključite tudi vaje za moč, ki pomagajo ohranjati mišično maso in pospešujejo metabolizem.

KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Svetovanje glede telesne sestave:** Z meritvami telesne sestave vam pomagamo natančno spremljati razmerje med maščobo in mišicami.
- **Podpora strokovnjakov:** Naša ekipa vam nudi celostno podporo pri prehranskem svetovanju in oblikovanju prilagojenega vadbenega programa, s čimer zmanjšate tveganje za bolezenske zaplete.

epik



05 Zamenjajte sladke pijače z zdravimi alternativami

- Vsaka dodatna sladka pijača na dan poveča tveganje za sladkorno bolezen za 18 %

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Zamenjava pijač:** Namesto sladkih pijač pijte vodo, nesladkane čaje ali doma narejeno limonado brez sladkorja.
- **Preverjanje etiket:** Pred nakupom pijač preverite vsebnost sladkorjev (tudi umetnih sladil). Kupujte le vodo ali radensko.

KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Spremljanje presnove:** Z rednimi meritvami in nasveti našim strokovnjakom spremljamo vaš presnovni profil in svetujemo o optimalni hidraciji.
- **Osebno svetovanje:** Naša ekipa vam pomaga prepoznati skrite vire sladkorja v prehrani ter oblikuje individualen načrt za zdravo hidracijo in zmanjšanje tveganja za sladkorno bolezen tipa 2.

epik



06 Zagotovite si kakovosten spanec

- Pomanjkanje spanja poveča tveganje za upad kognitivnih funkcij za 40 %

epik

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Uvedba rutine:** Vsak večer pojdite spat ob istem času in si prizadevajte za 8 ur v postelji.
- **Odklop od zaslonov:** Vsaj eno uro pred spanjem zmanjšajte uporabo elektronskih naprav, da zaščitite svoj naravni cirkadijski ritem.
- **Ustvarite idealno okolje:** Poskrbite, da bo spalnica temna, hladna in tiha; uporabite zatemnitvene zastore in bele šume,če to pripomore k sprostitvi.
- **Umirjanje pred spanjem:** Izogibajte se obrokom in alkoholu vsaj 2 uri pred spanjem ter aktivnostim, ki vas vznemirjajo.

KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Analiza spanja:** Iz podatkov iz nosljive tehnologije ocenjujemo kakovost vašega spanca in identificiramo morebitne motnje.
- **Ciljno svetovanje:** Naša ekipa vam pomaga vzpostaviti optimalen spalni ritem in prilagoditi okolje, da boste dosegli globok in regenerativen spanec, kar dolgoročno zmanjšuje tveganje za kognitivne bolezni.

Z EKG in drugimi diagnostičnimi meritvami vam natančno opredelimo morebitna zdravstvena tveganja.





07

Preprečite možgansko kap

- Polnovredna prehrana lahko zmanjša tveganje za možgansko kap za do 40 %

KAKO LAHKO POSTOPATE SAMI

- **Redno spremljanje zdravstvenih kazalnikov:** Poleg krvnega tlaka spremljajte tudi raven lipidov in sladkorja v krvi.
- **Združevanje zdravega življenjskega sloga:** Ohranjajte uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnost, kar podpira zdravo srčno-žilno funkcijo.

KAKO VAM PRI TEM POMAGAMO NA KLINIKI

- **Celovita diagnostika:** Naša klinika nudi natančne preglede krvnih kazalnikov in celostno oceno vašega kardiovaskularnega zdravja.
- **Individualno svetovanje:** Na podlagi rezultatov pripravimo personaliziran program, ki vključuje prehranske in telesne ukrepe.

Majhne, dosledne spremembe v vsakodnevnem življenju lahko prinesejo velike koristi.



- Prevzemite nadzor nad svojim zdravjem in vpeljite zgoraj opisane korake – tako na lastno pobudo kot s pomočjo strokovnjakov naše **Klinike za dolgoživost Epik**.
- Z združevanjem praktičnih nasvetov in individualno prilagojenimi programi boste izboljšali svoje zdravje ter ustvarili trdne temelje za **daljše in bolj kakovostno življenje**.

epik

Naredite prvi korak. Sprejmite ta načrt kot svoj osebni vodnik in začnite že danes.

epik
klinika za dolgoživost.

+386 (0)41 689 061
postani@epik.care
www.epik.care