

Longevity-tjekliste

10 evidensbaserede vaner, der flytter din biologiske alder

Du behøver ikke gøre alt. Begynder du med tre af punkterne herunder og holder fast, flytter du de markører, der betyder mest for et langt, funktionsdygtigt liv.

- Sov 7–9 timer — med fast rytme**
Søvn er det stærkeste enkeltgreb. Fast søvn- og vågetid slår både mængde og kosttilskud.
- Træn kondition (Zone 2) 150+ min/uge**
Højere VO2max er en af de stærkeste forudsigere af levetid — og kan trænes i enhver alder.
- Styrketræn mindst 2 gange om ugen**
Muskelmasse beskytter mod fald, stofskiftesygdom og skrøbelighed med alderen.
- Hold blodsukkeret stabilt**
Færre sukkerudsving betyder mindre inflammation, bedre energi og lavere diabetesrisiko.
- Spis protein- og fiberrigt**
Understøtter muskel, mæthed og et sundt tarmmiljø — fundamentet for resten.
- Bevar stærke relationer**
Social forbundethed er konsistent koblet til længere liv. Det er ikke blødt — det er biologi.
- Begræns alkohol**
Mindre alkohol forbedrer søvn, blodtryk, levertal og inflammation hurtigt og mærkbart.
- Undgå nikotin helt**
At undgå rygning/nikotin er den enkeltfaktor med størst effekt på forventet levetid.
- Håndtér kronisk stress**
Vedvarende stress hæver kortisol og inflammation. Faste pauser og vejtrækning virker.
- Mål dine tal — og gentag**
Uden en baseline gætter du. Et årligt tjek gør fremskridt synligt og holder dig ærlig.

Vil du kende dine egne tal?

Book en uforpligtende 15-minutters samtale på aeviahealth.dk — vi anbefaler den rette pakke.

aeviahealth.dk/book.html