

Longevity-tjekliste

10 evidensbaserede vaner, der flytter din biologiske alder — uden støj, uden wellness-fluff.

Print den, hæng den op, og sæt flueben. Vanerne er ordnet efter effekt — start fra toppen.

01 **Sov 7-8 timer — på faste tider**

Søvn er det stærkeste enkeltgreb. Fast sengetid og opvågning (også i weekenden), mørkt og køligt soveværelse, skærm væk den sidste time.

Hvorfor: én uges dårlig søvn forringer insulinfølsomhed og hævet kortisol kan måles i blodet.

02 **Zone 2-træning 2-3 gange om ugen**

30-45 minutter i samtale tempo: rask gang, rolig cykling eller løb, hvor du lige akkurat kan tale i hele sætninger.

Hvorfor: bygger mitokondrier og hæver VO2max — den stærkeste enkeltmarkør for levetid.

03 **Ét hårdt intervalpas om ugen**

Fx 4 x 4 minutter med høj puls og 3 minutters pause. Hårdt, kort og effektivt.

Hvorfor: intervaller løfter toppen af din kondition, som rolig træning ikke når.

04 **Styrketræning 2 gange om ugen**

Fokusér på de store øvelser: ben, ryg, bryst. Muskelmasse er dit stofskiftes og din alderdoms vigtigste reserve.

Hvorfor: muskelmasse falder fra 40 — og forudsiger funktionsevne og blodsukkerkontrol.

05 **Protein i hvert måltid**

Sigt mod ca. 1,6 g protein pr. kg kropsvægt om dagen, fordelt over dagens måltider.

Hvorfor: protein beskytter muskelmassen og holder blodsukker og sult stabilt.

- 06 Skift mættet fedt ud — og spis flere fibre**
Mere olivenolie, nødder, fed fisk og bælgrugter; mindre smør og fed charcuteri.
5-10 g ekstra fibre om dagen (havregryn, bønner, grønt).
Hvorfor: sænker ApoB — antallet af skadelige kolesterolpartikler — målbart på 3-6 måneder.

- 07 Begræns flydende sukker og alkohol**
Sodavand, juice og søde kaffedrikke er den hurtigste vej til blodsukker-rutsjebanen.
Alkohol: færre dage, mindre mængde.
Hvorfor: flydende sukker rammer leveren og insulinfølsomheden hårdere end fast føde.

- 08 Dagslys om morgenen**
10-15 minutter udendørs lys inden for den første time efter opvågning
— det stiller dit døgnur og forbedrer nattesøvnen.
Hvorfor: døgnrytmen styrer kortisol, melatonin og blodsukker mere, end de fleste tror.

- 09 10 minutters dagligt nærvær**
Åndedrætsøvelser, en stille gåtur uden telefon eller meditation. Vælg én form
— og gør den kort nok til, at den faktisk bliver gjort.
Hvorfor: sænker hvilekortisol og blodtryk — målbart, ikke bare mærkbart.

- 10 Mål dine tal én gang om året**
Du kan ikke styre det, du ikke måler. Ét årligt tjek gør udviklingen synlig,
mens den stadig kan vendes — og viser, om vanerne virker.
Hvorfor: ApoB, HbA1c, hs-CRP og faste-insulin ændrer sig år før, du kan mærke noget.

NÆSTE SKRIDT

Vanerne flytter tallene. Målingen viser hvor meget.

Et Aevia-helbredstjek måler 70+ markører, beregner din biologiske alder og giver dig en lægetolket rapport med en personlig plan — gennemgået 1:1. Book på aevia.dk

aevia.dk · kontakt@aevia.dk · +45 28 30 39 33