

MUESTRA DE LECTURA · LIBRO I DE SIETE

Longevity Code for Couples

*Un sistema operativo ajustado a dos cuerpos —
la ciencia y la cocina de una vida más larga juntos*

Anna Weegen, MD · Serhii Shcherbyna

*Esta muestra te da el comienzo del libro y una guía de cada capítulo.
La edición completa — con el plan completo de 30 días — está en [SYAN.online](#)*

Capítulo 1 — La paradoja de la pareja

Por qué, haciéndolo todo bien, ambos seguís cansados.

Lo hacían todo bien. Ese era el problema.

Daniel, treinta y ocho, gestionaba su salud como una hoja de ruta de producto. Mucha proteína, pocos carbohidratos, CrossFit cuatro mañanas por semana, café solo, baños de hielo. Mara, treinta y seis, abogada, era igual de disciplinada en la dirección opuesta: a base de plantas, pilates, un ciclo que seguía a diario. Ya no por costumbre. Por esperanza — porque la cuestión de los hijos se había desplazado en silencio de «algún día» a «pronto, si tenemos suerte».

Dos personas inteligentes. Dos filosofías cuidadosamente investigadas. Una cocina. Y esa cocina se había convertido en una zona desmilitarizada...

Un equipo de Fórmula 1 nunca deja que dos pilotos discutan la configuración del coche. Hay una configuración, para una máquina, hacia una meta. Vuestro hogar es esa máquina. Es hora de ajustarla en equipo.

— el capítulo completo continúa en la edición completa —

Qué revela cada capítulo

La muestra abre la puerta. Esto espera en la edición completa — la ciencia y la cocina de una vida más larga juntos.

Cap. 2 · La cámara cerrada de la naturaleza

El secreto de la semilla que sobrevive al pájaro — y qué enseña sobre proteger tus células.

Cap. 3 · Las Cinco Palancas

El marco completo: los cinco factores que deciden cómo envejeces — y cómo accionar cada uno en pareja.

Cap. 4 · El reinicio nocturno

Sueño, presión y las horas que te reconstruyen — más el Protocolo de Reinicio Nocturno.

Cap. 5 · La ventaja hormonal

Comida, intimidad y la ventaja de la pareja — la palanca abierta del todo.

Cap. 6 · La ventana de fertilidad

El protocolo de 90 días «Él y Ella» y la ciencia de la calidad del óvulo y el espermatozoide.

Cap. 7 · El código del colágeno

Cómo tu cuerpo fabrica su propio colágeno — y la combinación que lo duplica.

Cap. 8 · Apagar el fuego

Inflamación, insulina y el peso que no se mueve — el sistema que por fin lo desplaza.

Cap. 9 · El Plato para Dos

El sistema operativo de cada comida — un plato que acciona las cinco palancas.

Cap. 10 · Moverse y recuperarse

Pasos, fuerza y el secreto tras la cena que ningún alimento replica.

Cap. 11 · Los alimentos vivos

El órgano que nunca has conocido y que vota sobre tu peso y ánimo — y cómo reconstruirlo en semanas.

El plan completo de 30 días

Comidas para dos día a día, listas de compra, tarjetas de recetas y tablas — todo el sistema, listo para cocinar.

Consigue la edición completa

El libro completo convierte esta ciencia en un plan de 30 días que una pareja cocina junta — desde esta noche.

- ☐ Los 11 capítulos completos
- ☐ El plan completo de 30 días para dos
- ☐ Listas de compra y tarjetas de recetas
- ☐ Todos los protocolos: Reinicio Nocturno, Hormonas, Fertilidad, Colágeno
- ☐ Body Maps y la evaluación de las Cinco Palancas

Dos formas de conseguir el libro

El E-Book completo — la edición completa, descarga instantánea
El Pack Vitalidad — el libro + Kit de Inicio + descuento en tu revisión personal

Consíguelo ahora en [SYAN.online](https://syano.com)

También disponible en Amazon. · Solo educativo; no sustituye la atención médica. Las parejas descritas son compuestas. Consulta a tu médico antes de cambiar dieta, actividad o suplementos.