

THE LONGEVITY CODE · Buch Eins

Starter-Kit für Woche 1

*Der Teller, der Spaziergang und der 7-Tage-Reset —
für Paare, die heute beginnen wollen*

Kostenlose Ergänzung zum Buch „Longevity Code for Couples“
Anna Weegen, Ärztin, und Serhii Shcherbyna

SYAN Vitality Centre · Dublin · SYAN.online

Beginne hier

Du hast das System gelesen. Dieses Kit lässt dich es umsetzen — ab morgen früh — ohne etwas zu planen.

Alles hier stammt direkt aus dem Buch. Keine neue Theorie, keine Extreme. Nur ein Teller, ein Spaziergang und ein einfacher 7-Tage-Rhythmus, den ihr als Paar gemeinsam geht. Das Paar, das klein anfängt und beständig bleibt, schlägt immer das Paar, das alles auf einmal will und in drei Wochen ausbrennt.

Macht es gemeinsam. Das ist der ganze Sinn.

1 • Der Teller für Zwei

Ein Teller, den du blind bauen kannst. Mach die Architektur richtig — und jeder Hebel (Kollagen, Entzündung, Hormone, Insulin) zieht sich selbst. Die verborgene Logik: halte das Insulin ruhig.

Halber Teller	Stärkearmes Gemüse und Blattgrün — je mehr Farbe, desto mehr Polyphenole (Stoffe, die Entzündungen dämpfen und die Antioxidans-Abwehr anschalten).
Ein Viertel	Hochwertiges Protein — Fisch, Eier, Geflügel, Hülsenfrüchte. Baustoff für Muskeln, Kollagen und Hormone.
Ein Viertel	Kluge Kohlenhydrate — volle Körner, Bohnen, Wurzeln. Iss sie zuletzt, nach Gemüse und Protein, um das Insulin ruhig zu halten.
Darüber	Natives Olivenöl extra + Kräuter (Kurkuma mit Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Koriander). Keine Deko — molekulare Feuerlöscher.
Täglich eine Handvoll	Kürbiskerne — Magnesium fürs Insulin, Zink für Hormone, entzündungshemmende Fette, alles auf einmal.

Die Reihenfolge zählt: zuerst Gemüse, dann Protein, Kohlenhydrate zuletzt. Dasselbe Gericht — ruhigere Insulinantwort.

2 • Das Geheimnis nach dem Essen

Du kannst deine Gabel nicht weglaufen — es geht nicht ums Kalorienverbrennen, sondern um Signale. Und das wertvollste Signal dauert etwa fünfzehn Minuten und passiert direkt nach dem Essen.

Ein 15-minütiger Spaziergang nach dem Abendessen sagt den Muskeln, Glukose aus dem Blut zu ziehen — und glättet die Zuckerspitze ohne jedes Gerät. Macht es gemeinsam. Es wird der ruhigste Teil eures Tages.

Deine Bewegung für Woche 1

- Täglich: 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen, gemeinsam.
- Zweimal diese Woche: eine kurze Krafteinheit (Eigengewicht genügt).
- Stell nicht alles auf einmal um. Eine Gewohnheit nach der anderen.

3 • Dein 7-Tage-Reset

Eine kleine Handlung pro Tag. Hakt es gemeinsam ab. Bis Sonntag läuft das System von selbst.

Tag 1	Bau ein Abendessen als Teller für Zwei. Gemüse zuerst, Kohlenhydrate zuletzt.
Tag 2	Füge den 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen hinzu. Gleiche Zeit, beide.
Tag 3	Füge täglich eine Handvoll Kürbiskerne hinzu. Magnesium + Zink + Ruhe.
Tag 4	Verbessere ein Gericht mit Polyphenolen: Öl, Kräuter, ein buntes Gemüse, das du sonst nicht kaufst.
Tag 5	Füge ein fermentiertes Lebensmittel hinzu (Kefir, Sauerkraut) — nähre die Welt in dir.
Tag 6	Erste kurze Krafteinheit. Zehn Minuten zählen. Gemeinsam.
Tag 7	Der Sonntags-Check: 10 Minuten, die Woche durchgehen und die eine Verbesserung für nächste Woche wählen.

Der Sonntags-Check der Fünf Hebel

Einmal pro Woche, zehn Minuten, nebeneinander. Bewertet jeden Hebel mit 1-5 für die Woche — nicht zum Urteilen, sondern um zu sehen, welchen ihr als Nächstes anpasst.

Schlaf & Erholung	___ / 5
-------------------	---------

Essen (der Teller)	___ / 5
--------------------	---------

Bewegung	___ / 5
----------	---------

Stress & Verbindung	___ / 5
---------------------	---------

Hormon-Gewohnheiten	___ / 5
---------------------	---------

Niedrigste Bewertung der Woche = deine eine Verbesserung für nächste Woche. Ein Hebel nach dem anderen.

Soll ich das auf eure zwei Körper abstimmen?

Dieses Kit ist das allgemeine System. Deine Körper, dein Rhythmus, deine Ziele sind einzigartig. Ich biete eine kostenlose 15-minütige Analyse — wir finden die 2-3 Hebel mit dem schnellsten Ergebnis. Ohne Verpflichtung.

Buche deine kostenlose Analyse auf [SYAN.online](https://www.syan.online)

Nur Bildungszweck; kein Ersatz für medizinische Versorgung. Konsultiere deinen Arzt vor Änderungen an Ernährung, Aktivität oder Nahrungsergänzung — besonders bei Schwangerschaft, Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme.