

THE LONGEVITY CODE · Libro Uno

Kit de Inicio de la Semana 1

*El plato, el paseo y el reinicio de 7 días —
para parejas que quieren empezar hoy*

Complemento gratuito del libro «Longevity Code for Couples»
Anna Weegen, médica, y Serhii Shcherbyna

SYAN Vitality Centre · Dublín · SYAN.online

Empieza aquí

Has leído el sistema. Este kit te permite aplicarlo — desde mañana por la mañana — sin planear nada.

Todo aquí viene directo del libro. Sin teoría nueva, sin extremos. Solo un plato, un paseo y un ritmo simple de 7 días que recorréis juntos en pareja. La pareja que empieza pequeño y se mantiene constante siempre vence a la que lo intenta todo de golpe y se agota en tres semanas.

Hacedlo juntos. Ese es todo el sentido.

1 • El Plato para Dos

Un plato que puedes armar con los ojos cerrados. Acierta la arquitectura y cada palanca (colágeno, inflamación, hormonas, insulina) se mueve sola. La lógica oculta: mantén la insulina en calma.

Mitad del plato	Verduras sin almidón y hojas verdes — cuanto más color, más polifenoles (compuestos que calman la inflamación y encienden tus defensas antioxidantes).
Un cuarto	Proteína de calidad — pescado, huevos, aves, legumbres. Material de reparación para músculo, colágeno y hormonas.
Un cuarto	Carbohidratos inteligentes — granos enteros, legumbres, raíces. Cómelos al final, tras verduras y proteína, para mantener la insulina en calma.
Encima	Aceite de oliva virgen extra + hierbas (cúrcuma con pimienta, jengibre, ajo, cilantro). No es adorno — apagafuegos moleculares.
Diario un puñado	Semillas de calabaza — magnesio para la insulina, zinc para las hormonas, grasas antiinflamatorias, todo a la vez.

El orden importa: primero verduras, luego proteína, carbohidratos al final. El mismo plato — respuesta de insulina más calmada.

2 • El secreto tras la cena

No puedes correr más que tu tenedor — no se trata de quemar calorías, sino de señales. Y la señal más valiosa dura unos quince minutos y ocurre justo después de cenar.

Un paseo de 15 minutos tras la cena le dice a tus músculos que retiren glucosa de la sangre — suavizando el pico de azúcar sin ningún aparato. Hacedlo juntos. Será la parte más tranquila de vuestro día.

Tu movimiento para la Semana 1

- Cada día: un paseo de 15 minutos tras la cena, juntos.
- Dos veces esta semana: una sesión corta de fuerza (con tu propio peso basta).
- No lo cambies todo de golpe. Una costumbre cada vez.

3 • Tu reinicio de 7 días

Una pequeña acción al día. Marcadlo juntos. Para el domingo el sistema funciona solo.

Día 1	Arma una cena como el Plato para Dos. Verduras primero, carbohidratos al final.
Día 2	Añade el paseo de 15 minutos tras la cena. A la misma hora, los dos.
Día 3	Añade un puñado diario de semillas de calabaza. Magnesio + zinc + calma.
Día 4	Mejora un plato con polifenoles: aceite, hierbas, una verdura colorida que no sueles comprar.
Día 5	Añade un alimento fermentado (kéfir, chucrut) — alimenta el mundo dentro de ti.
Día 6	Primera sesión corta de fuerza. Diez minutos cuentan. Juntos.
Día 7	La revisión dominical: 10 minutos para repasar la semana y elegir la mejora de la próxima.

La revisión dominical de las Cinco Palancas

Una vez por semana, diez minutos, lado a lado. Puntuad cada palanca de 1 a 5 por la semana — no para juzgar, sino para ver cuál ajustar a continuación.

Sueño y recuperación ___ / 5

Comida (el Plato) ___ / 5

Movimiento ___ / 5

Estrés y conexión ___ / 5

Hábitos hormonales ___ / 5

La puntuación más baja de la semana = tu única mejora para la próxima semana. Una palanca cada vez.

¿Quieres ajustar esto a vuestros dos cuerpos?

Este kit es el sistema general. Vuestros cuerpos, vuestro ritmo, vuestras metas son únicos. Ofrezco una revisión gratuita de 15 minutos — encontramos las 2-3 palancas con el resultado más rápido. Sin compromiso.

Reserva tu revisión gratuita en SYAN.online

Solo educativo; no sustituye la atención médica. Consulta a tu médico antes de cambiar la dieta, la actividad o los suplementos — especialmente si estás embarazada, gestionas una condición o tomas medicación.