



LONGEVITY CLUB 100+

ETT MEDLEMSKAP FÖR LÅNGSIKTIG VITALITET

Investera i den kropp du vill leva i

Longevity Club 100+ samlar kunskap, enkla praktiska övningar och gemenskap i ett tydligt upplägg för hälsa, energi, rörlighet och goda vanor

Klubben leds av Boris Aranovich, med över 47 års erfarenhet av hälsoarbete och undervisning. Målet är inte att lova snabba lösningar eller att stoppa tiden, utan att ge kunskap, struktur och stöd - steg för steg och över tid.

Hälsa är mer än frånvaro av problem

Med stigande ålder kan energi, återhämtning, rörelse och balans förändras. Samtidigt påverkas hälsan av det vi gör varje dag: hur vi rör oss, andas, äter, vilar, hanterar stress och bygger vanor.

Vi arbetar med hela människan:

- Energi och återhämtning
- Rörelse, andning och cirkulation
- Kost och ämnesomsättning
- Stress, sömn och psykisk balans
- Motivation och regelbundna vanor

Varför är det så svårt att komma igång?

För mycket information

Vi samlar och förklarar kunskap begripligt.

Tidsbrist

Korta moment fungerar hemma och i vardagen.

Svårt att fortsätta

Veckostruktur och gemenskap ger stöd.

Du kan inte stoppa tiden. Men du kan påverka hur du möter den.

Klubben hjälper dig att rikta uppmärksamheten mot det du faktiskt kan arbeta med i vardagen. Kunskap + praktiska steg + gemenskap = bättre förutsättningar för hållbara vanor.

Fyra områden för långsiktig vitalitet



Vårt arbetssätt

Modern forskning fördjupar förståelsen av cellernas återvinningsprocesser, ämnesomsättning och hur celler reagerar på förändringar i syretillgång. Forskning om autofagi belönades med Nobelpriset 2016 och forskning om cellers anpassning till syretillgång 2019.

I klubben används kunskapen som inspiration och sammanhang för vardagsnära metoder inom rörelse, andning, återhämtning, kost och livsstil.

1 Cellernas naturliga processer

Kunskap om förnyelse, återvinning, antioxidativt skydd och hållbara livsstilsval.

2 Energi i vardagen

Andning, rörelse, återhämtning, sömn och näring för en aktiv vardag.

3 Rörelse och cirkulation

Hållning, diafragma, mjuka rörelser, kroppsmedvetenhet och vardagsmotion.

4 Balans och vanor över tid

Kost, stresshantering, sömn, mental balans och realistiska rutiner.

24 teman under sex månader

Teman omfattar bland annat näringsupptag, stress och oro, kopplingen mellan kropp och sinne, andningsövningar, blod- och lymfcirkulation, cellernas naturliga processer, naturlig kosmetologi och långsiktig livsstilsbalans. Allt presenteras enkelt och begripligt.



Detta får du varje vecka

Live-webbinar

Fördjupning, praktik och frågor.

Kort video

Introduktion till veckans tema.

Praktisk PDF-guide

Sammanfattning och konkreta steg.

Inspelning

Lär och repetera i egen takt.

Du väljer själv hur mycket du kan göra. Kontinuitet och en realistisk nivå är viktigast.

Du gör det inte ensam

En hållbar förändring blir ofta lättare när man får stöd och inspiration från andra. I den slutna Facebook-gruppen kan deltagare dela erfarenheter, ställa frågor och inspirera varandra.

Medlemskap

1 200 kr

per 6 månader före 20 sept

1 500 kr

per 6 månader efter 20 sept

Osäker? Börja med 1 månad för 250 kr. Vill du fortsätta betalar du resten.

Detta ingår

- Ett live-webbinar varje vecka
- Kort video och praktisk PDF-guide varje vecka
- Tillgång till inspelade webinarier
- Sluten medlemsgrupp på Facebook
- 10 % rabatt på utvalda produkter hos Människans Resurser AB

Så kommer du igång

1. Kontakta Människans Resurser AB.
2. Få tillgång till medlemsplattformen.
3. Följ veckans tema i din egen takt.
4. Bygg vanor steg för steg med stöd av kunskap, övningar och gemenskap.

**Lev aktivt. Må bättre.
Ta hand om din vitalitet.**

Människans Resurser AB
Telefon: 08-33 49 08 | E-post: mail@mr-ab.se

Longevity Club 100+ är ett utbildnings- och livsstilsmedlemskap. Innehållet är avsett som allmän information och ersätter inte individuell medicinsk bedömning, diagnos eller behandling.