

Térkép

-1. SZINT



■ KIÁLLÍTÓI STAND

🚻 MOSDÓ



MONDJ VÉLEMÉNYT AJÁNDÉKÉRT!



EGÉSZSÉGÜGYI PONT



VÉSZKIJÁRAT



LÉPCSŐ



BÜFÉ



FOODTRUCK

Kiállítóink

1. MOLEQLAR
2. CHILL TUBS
3. MÖLLER'S OMEGA
4. LUMERIA
5. ÖSSEJTÉBRESZTÉS
6. MEDISTANCE CONNECT
7. GENEX MISSION
8. ANF & NBL
9. MOVTECH
10. SPEEDIANCE
11. NLS KÉSZÜLÉKEK.HU
12. HOTEL EUROPA FIT****SUPERIOR HÉVÍZ
13. A-LAB MEDICAL ÉS VITAVISS CSOPORT
14. VITAL HEALTH
15. NORDVITAL
16. NATURECAN
17. NORSAN
18. YOLONGEVITY
19. 120 KLINIKA
20. BIOHACK NEXT LEVEL
21. ÉTERNELLE
22. ZYLA
23. BEMER, LIVATY
24. HILARIS HOTELS / LIFESTYLE HOTEL MÁTRA
25. WEYERGANS HIGH CARE
26. ZABOLA FIRMA & COSMOFOOD
27. NATURALSWISS
28. ZINZINO-OLYLIFE
29. LONGEVITY PROJECT
30. LPG HUNGARY
31. NORITIX
32. CELLS.HEALTH
33. HERBATHERAPY
34. NUTRIBALANCE & FREYAGENA
35. DR. CSOMAI ZITA
36. AQUA CARPATICA

Program

KOPPENHÁGA TEREM

9:00 – 9:45 KUN ZOLTÁN

Éjszakai sejtjavítás: Miért az alvás a legfontosabb longevity "drogunk"?

9:45 – 10:30 KORMÁNY KRISZTIÁN

A Láthatatlan Biohack: A légzés mint a longevity alapköve

10:30 – 11:15 SZÜNET

11:15 – 12:00 NAGY SÁNDOR

Stressz, teljesítmény és hosszú élet – mit tanulhatunk az élsportolók mentális felkészítéséből?

12:00 – 12:45 DR. CSOMAI ZITA

Sejtszintű nagytakarítás: A böjt és az autofágia gyakorlati alkalmazása.

12:45 – 14:15 EBÉDSZÜNET

14:15 – 15:00 KEREKASZTAL: DR. MAGYAR MÁTYÁS, HELSTÁB MARTIN, LÄNGER JELENA
Biohacking vs. Biológia: Megvehető-e a hosszú élet?

15:00 – 15:45 BARTHA ÁKOS

Rend a kiegészítők között: kiutak az étrend-kiegészítők útvessztőiből. Multi-vitamin „marketing” és csapdák versus valódi ökölszabályok?

15:45 – 16:30 SZÜNET

16:30 – 17:00 SZENTE MÓNIKA

A piramis csúcsa: fény- és hőterápiák – teljesítmény optimalizálás és sejtszintű regeneráció a gyakorlatban

17:00 – 18:00 RIPPEL FERENC

Az életbiztosítás neve: Izomtömeg. Erőnlét 40 felett.

AMSZTERDAM TEREM

9:00 – 9:45 KOKAVECZ KATA

A hosszú élet egyik legnagyobb szabotőre: hogyan lassítja a tartós stressz a sejtszintű fiatalítást?

9:45 – 10:30 DR. CSEH ÁRON

Hogyan diktálja a mikrobiomod az élethosszodat?

11:15 – 12:00 BODNÁR ZSIGMOND, DR. NAGY KLAUDIA VIVIEN

Longevity mindenkinek – hogyan lesz a hosszú élet tudományából hétköznapi gyakorlat?

12:00 – 12:45 FÜREDI RITA

Mit üzen a tested, amikor fáradt vagy? A nyirokrendszer kulcsszerepe a longevity elérésében

14:15 – 15:00 BENE MÁTÉ

Posture 2.0: A fiatalos és fájdalommentes gerinc új szabályai

15:00 – 15:45 DR. KURUCSAI GÁBOR

Éternelle – A test változásának tudománya. Időtlen elegancia. Értsük meg, mi történik a női testben, mielőtt többet követelnénk tőle.

16:30 – 16:45 NYEREMÉNYJÁTÉK SORSOLÁS

16:45 – 17:15 DRÉGELY ANIKÓ

A máj mint a hosszú élet egyik kulcsa – hogyan támogassuk a szervezet saját méregtelenítő kapacitását?

17:15 – 18:00 SZUROMI MÁRTON

Mit mutat a tested dashboardja? – Okos eszközökkel a hosszú, egészséges életért

Hasznos információk

ÉTKEZÉS

Étkezésre a rendezvény színterén, a helyszín -1. szintjén a dedikált büfében van lehetőség, valamint a kültéri Food Truck kocsinál fogyasztatsz meleg ételeket.

MOSDÓHASZNÁLAT

Mind a férfi és női mosdókat a -1. szinten, jobbra hátul találod. Kérjük figyelj a mosdók tisztaságára. Úgy hagyd magad után, ahogy szeretnéd találni. Köszönjük!

FONTOS SZABÁLYOK

Gerilla marketing szigorúan tilos!

A rendezvény helyszínén promóciós anyagok (többek között szórólapok) terjesztése nem megengedett a résztvevők számára.

A rendezvényen való részvétellel automatikusan hozzájárulsz, hogy fotók és videók is készülhessenek rólad.

Előadásokról teljes terjedelemben **hang- és videofelvétel készítése szigorúan tilos!**



Szerezd meg az előadások felvételeit és digitális jegyzeteit!

Egy egész napnyi longevitást nehéz egyszerre befogadni. **Olvasd be a QR kódot** és nézd vissza az előadásokat, hogy könnyebben beépítsd a tanultakat.



Minden infó egy helyen!

Olvasd be a QR kódot, nyisd meg a konferencia oldalát, és érdd el online a programot, a térképet és a kiállítókról a bővebb információkat.