

Check-up Predittivo

Anticipare le fragilità biologiche per proteggere salute, energia e performance nel tempo

IL PAIN POINT

Nei ruoli ad alta responsabilità **stress cronico, carichi cognitivi elevati e stili di vita intensi** possono attivare precocemente fragilità metaboliche, infiammatorie e ormonali che rimangono silenziose per anni. Aspettare la comparsa dei sintomi significa intervenire tardi, con un impatto diretto su **energia, lucidità decisionale, resilienza e longevità professionale**. Oggi la medicina predittiva consente di **leggere questi segnali prima che diventino patologia**.

OBIETTIVO

Il progetto Check-Up Predittivo ha l'obiettivo di **identificare in modo scientifico le fragilità individuali genetiche, epigenetiche e funzionali** per costruire una strategia di prevenzione avanzata e personalizzata. Non si tratta di "fare più esami", ma di **trasformare i dati biologici in decisioni concrete**, capaci di proteggere salute, performance e qualità della vita nel lungo periodo.

PROGRAMMA

Percorso clinico-strategico di alto profilo, articolato in 4 fasi successive:

- 01 **Misurazione multidimensionale** — test dei principali sistemi coinvolti in salute e performance (set avanzato di oltre 200 indicatori ematochimici, ormonali, genetici, epigenetici, metabolici, di stress e sonno, per una visione integrata e predittiva del profilo individuale).
- 02 **Piano individuale data-based** — restituzione one-to-one dei test, analisi dei risultati ed elaborazione del Piano d'Azione individuale con priorità e interventi mirati su stile di vita, nutrizione, stress, recupero e prevenzione, con obiettivi misurabili e sostenibili.
- 03 **Coaching e strategie di medicina sistemica** — masterclass (2) di approfondimento per tradurre i dati clinici in comportamenti concreti, consapevoli e duraturi, orientati a salute e performance.
- 04 **Implementazione e follow-up** — applicazione delle strategie su 3 aree chiave di miglioramento e monitoraggio nel tempo, per consolidare i risultati e ridurre il rischio di evoluzione verso condizioni cronico-degenerative.



🎯 BENEFICI ATTESI

- Patologie
- + Prevenzione
- + Longevità

FORMAT

- 📄 Percorso individuale
- 👥 10 o 20 pp per Percorso
- 📍 Onsite / online
- 🕒 6 ore impegno individuale
- 📅 90 gg durata progetto

Tematiche: medicina predittiva · prevenzione avanzata · genetica ed epigenetica · healthspan · longevità · metabolismo · equilibrio ormonale · stress · infiammazione · nutrizione funzionale · stile di vita · performance sostenibile · salute integrata · decision making biologico