

Twój Wiek Biologiczny by Humanity

Przewodnik po długowieczności –
jak zadbać o wiek biologiczny i dobre zdrowie.

5 cze 2025

Nowe spojrzenie na zdrowie i proces starzenia się

Raport 'Twój Wiek Biologiczny' wykorzystuje zaawansowane badania naukowe, które wesprą Cię w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia i stylu życia.

Na czym polega badanie Twojego Wiek Biologicznego by Humanity

Algorytm badania Twojego Wiek Biologicznego może brać pod uwagę do 54 parametrów laboratoryjnych, między innymi stężenie cukru, lipidów, kreatyniny, stan zapalny czy funkcje nerek i wątroby, które mają znaczenie dla starzenia się organizmu, oraz są prognostykami naszego zdrowia. Wszystko po to, by w precyzyjny sposób wskazać Twój aktualny Wiek Biologiczny, byś mógł lepiej zrozumieć swoje zdrowie.

Wiek biologiczny, a wiek metrykalny

Wiek biologiczny to bardziej precyzyjny wskaźnik Twojego zdrowia niż wiek metrykalny, czyli liczba lat od dnia urodzenia. Analiza biomarkerów z krwi odzwierciedla rzeczywisty stan Twojego organizmu uwzględniający pracę Twoich narządów, kondycję metaboliczną, tempo regeneracji oraz odporność na choroby. Dzięki temu możesz lepiej zrozumieć, jak starzeje się Twój organizm – niezależnie od tego, ile masz lat.

Innowacyjna metodologia oparta na danych RWE i sztucznej inteligencji

Algorytm badania 'Twój Wiek Biologiczny by Humanity' został opracowany na podstawie rzetelnych badań naukowych oraz obszernych baz danych, takich jak UK Biobank czy NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey).

Przez wiele lat monitorowano stan zdrowia setek tysięcy osób, analizując, jak ich organizmy zmieniają się z upływem czasu i jakie są rzeczywiste skutki tych zmian. Na podstawie tych danych udało się zidentyfikować wzorce starzenia – czyli to, jak naprawdę przebiega ten proces.

Wykorzystując technologię AI, opartą na danych medycznych ponad 300 000 osób, porównano Twoje biomarkery z tymi wzorcami. W ten sposób określono Twój Wiek Biologiczny – czyli kierunek, w jakim zmierza Twoje zdrowie.

Nauka, na której opiera się analiza Twojego Wiek Biologicznego

Innowacyjne podejście

Zaawansowana technologia oparta na sztucznej inteligencji, zastosowana do obliczenia 'Twojego Wiek Biologicznego by Humanity', nie ogranicza się do jednego rodzaju biomarkerów. Wykorzystuje wszystkie dostępne pomiary Twojego organizmu jako wskaźniki przyszłego stanu zdrowia. Dzięki temu możliwe jest holistyczne podejście do analizy starzenia się, lepsze zrozumienie własnego wieku biologicznego oraz jego regularne monitorowanie.

Niektóre z opublikowanych badań naukowych można przeczytać tutaj:

<https://www.nature.com/articles/s42003-023-05456-z>

<https://elifesciences.org/articles/39856>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8034931/>

<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/69/7/779/662651>

Twój Wiek Biologiczny by Humanity

Wiek Biologiczny

31.5

Na podstawie Twoich biomarkerów.

Różnica Wieków

↓ 11.0

względem wieku metrykalnego

Różnica między Twoim wiekiem biologicznym a metrykalnym **(42.5)**

Data urodzenia:

listopad 1982

Płeć biologiczna:

Męczyzna

Przeanalizowane markery krwi:

31 markerów

Wyjaśnienie wyniku badania Twojego Wiek Biologicznego

Twój Wiek Biologiczny to wiek, w jakim faktycznie funkcjonuje Twoje ciało – i został określony na podstawie analizy precyzyjnie wskazanych biomarkerów w badaniu krwi.

Wyjaśnienie różnicy wieku

Wiek Biologiczny może odbiegać od wieku metrykalnego, odzwierciedlając tempo procesów starzenia w Twoim organizmie – może ono być przyspieszone lub spowolnione względem populacyjnej normy dla danego wieku chronologicznego.

Jeśli zobaczysz symbol ↑, oznacza to, że Twój Wiek Biologiczny jest wyższy niż metrykalny – co sugeruje, że procesy starzenia w Twoim organizmie zachodzą szybciej, niż wynikałoby to z Twojej daty urodzenia.

Z kolei ↓ (Gratulacje!!) oznacza, że Twój Wiek Biologiczny jest niższy niż wiek metrykalny – co sugeruje, że procesy starzenia w Twoim organizmie przebiegają wolniej, niż wynikałoby to z Twojej daty urodzenia. To znak, że Twój styl życia i stan zdrowia sprzyjają długowieczności.

Aby zwiększyć liczbę lat przeżytych w dobrym zdrowiu, warto podejmować działania, które spowalniają tempo biologicznego starzenia się organizmu.

Trend Twojego Wieku Biologicznego by Humanity



Aby zaobserwować trend Twojego Wieku Biologicznego, zaplanuj kolejne badania i podejmuj zmiany dla zdrowego i długiego życia.

Age Trends comparison

Two trends are shown: the first one is the trend of biological age, and the second one is the trend of chronological age. The first trend is shown in blue, and the second one is shown in green. The first trend is generally lower than the second trend, indicating a lower biological age compared to chronological age.

Age	Biological Age	Chronological Age	Age Difference
25	22	25	-3
30	28	30	-2
35	32	35	-3
40	38	40	-2
45	42	45	-3
50	48	50	-2

Dziś jest pierwszy dzień reszty Twojego długiego, zdrowego życia.

Dowiedz się, jak zmienia się Twój Wiek Biologiczny i co możesz zrobić, by jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i pełnią życia.

Poprawa Twojego Wiek Biologicznego

Kluczowe znaczenie ma regularne monitorowanie zmian w Twoim Wiek Biologicznym. Tylko dzięki systematycznemu pomiarowi możesz ocenić, czy podejmowane działania rzeczywiście spowalniają procesy starzenia i wspierają poprawę zdrowia oraz sprawności organizmu.

Zaplanuj regularne badania

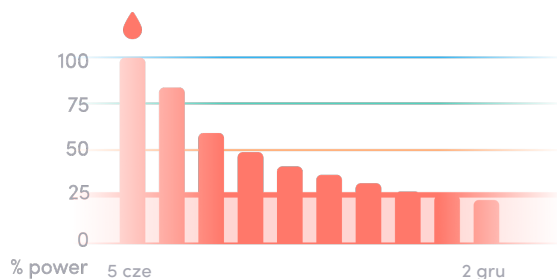
Umawiając się na kolejny test już teraz, najdokładniej sprawdzisz, czy Twój wiek biologiczny rośnie, czy maleje.

Zalecana data kolejnego badania: 2 gru 2025

- Kliknij w link: <https://www.alab.pl/pakiet-twoj-wiek-biologiczny>

Zalecana konkretna data następnego badania

Aby zachować dokładność pomiarów, zalecamy wykonanie kolejnego badania w terminie wskazanym poniżej:



Co jeszcze mogę zrobić?

Gdy masz już sposób na regularne monitorowanie zmian swojego wieku biologicznego (dzięki testom i aplikacji Humanity Pro), czas zacząć wprowadzać działania, które mogą go poprawić.

Na kolejnych stronach znajdziesz zalecenia dotyczące stylu życia oraz naukowe uzasadnienie podejmowanych działań, które mogą przyczynić się do poprawy Twojego wieku biologicznego.

Śledź swoje codzienne starania

Aplikacja Humanity — śledź swoje zdrowie z pomocą sztucznej inteligencji

Jeśli korzystasz z iPhone'a, skorzystaj ze zniżki na pierwszy rok usługi Pro w naszej partnerskiej aplikacji Humanity – numerze jeden wśród aplikacji z asystentem AI wspierającym zdrowie i długowieczność. Aplikacja Humanity pomaga Ci śledzić Twój wiek biologiczny i podpowiada, jakie działania w stylu życia mogą go obniżyć.



Użyj kodu QR lub kliknij link, aby rozpocząć pracę nad obniżeniem swojego wieku biologicznego przed kolejnym badaniem:

<https://apps.apple.com/redeem?ctx=offercodes&id=1519091344&code=ALAB30PERCENTOFFPRO>

Aktywność fizyczna

- **Regularne ćwiczenia.** Umiarkowana aktywność fizyczna działa jak naturalny środek odmładzający. Wplecenie treningu aerobowego lub oporowego poprawia ogólny stan zdrowia, poprawiając zdrowie serca;
- **Więcej ruchu na co dzień.** Codzienne aktywności, takie jak wchodzenie po schodach, prace w ogrodzie czy sprząatanie podnoszą tętno, poprawiają mobilność i wspierają siłę mięśni.

Zdrowe nawyki żywieniowe

- **Ograniczenie podjadania** – eliminowanie przekąsek zwłaszcza bogatych w cukier i przetworzone składniki, pomaga regulować poziom cukru we krwi i zmniejsza stres metaboliczny.
- **Dieta śródziemnomorska** – Twoje wybory żywieniowe bezpośrednio wpływają na ekspresję Twoich genów i procesy zapalne w organizmie. Dieta bogata w warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze i orzechy, może działać przeciwstarzeniowo.

Czynniki środowiskowe i społeczne

- **Czas na łonie natury i naturalne światło.** Wspierają nastrój, poziom witaminy D i zdrowie psychiczne.
- **Spółeczność i relacje.** Pomagają walczyć z samotnością i sprzyjają długowieczności.

Uważność i zdrowie psychiczne

- **Medytacja i uważność.** Redukują stres i wspierają funkcje poznawcze.
- **Monitorowanie nastroju.** Pomaga zauważać wzorce i lepiej zarządzać zdrowiem psychicznym.
- **Optymalizacja snu.** Utrzymuj regularny rytm snu, zadbaj o spokojne, zaciemnione otoczenie.

Warto również skorzystać z porady specjalisty, który spojrzy kompleksowo i holistycznie na wszystkie aspekty Twojego zdrowia i stylu życia wskazując precyzyjne działania obniżające Twój Wiek Biologiczny.

Raport ma charakter informacyjny i nie stanowi diagnozy lekarskiej w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty (Dz.U. 2023 poz. 1516). Nie może być traktowany jako porada medyczna ani podstawa do podejmowania decyzji terapeutycznych bez konsultacji z lekarzem. Wszelkie informacje zawarte w raporcie należy interpretować wyłącznie jako wsparcie edukacyjne i orientacyjne.

