

Большой зал		Малый зал		Активности (длятся весь день)
10:00 – 11:15 Доказательная медицина: ЗА или ПРОТИВ биохакинга Сессия с самыми горячими темами. Можно ли принимать оземпик для похудения? Есть ли вообще безопасные методики управления весом? Что доказательная медицина думает про БАДы? Правда ли, что медицина в России отстает от мировой? Какие инструменты продления жизни работают и доступны каждому? Реалистичный и экспертный взгляд на волнующие всех вопросы дадут биогеронтолог, эндокринолог, кардиолог и диетолог.	10:00 Что на самом деле можно делать для долголетия: взгляд с точки зрения медицины.	10:00 – 11:00 Здоровое питание: открытие новых возможностей	перерыв: 10 минут	Водород против старения
	10:15 Оземпик и его последствия: что нужно знать и чего избегать.			11:10 – 12:10 Мозг будущего: как прокачивать мозг с использованием тренингов и гаджетов
перерыв: 15 минут		перерыв: 20 минут		
11:30 – 13:15 ЗОЖ как образ жизни: сохранить ресурсное состояние в городском ритме Будущее — за превентивным подходом к собственному здоровью, уверены участники этой сессии — практикующие врачи и популяризаторы здорового образа жизни. Из чего он складывается, какие инструменты заботы о себе доказанно улучшают здоровье, какие приемы биохакеров можно взять на вооружение и как сформировать привычку думать о будущем наперед, расскажут эксперты.	11:30 Сон, спорт, секс, сауна, самодисциплина. Осознанный подход, приверженность и формирование привычки.	12:30 – 13:00 Игра на понижение: оптимизация метаболизма и снижение веса с помощью управления гомеостазом	перерыв: 10 минут	Нагрузочное тестирование на беговой дорожке – Биохакинг Лаб
	11:45 Баланс тела и пожиратели энергии.			13:00 – 14:00 Остановить старение: путь к 120-летию
перерыв: 30 минут		перерыв: 10 минут		
13:45 – 15:30 Косметология и пластика: тренды и реальность Внешний вид человека определяет множество факторов: генетика, привычки, гормоны, общее здоровье организма. И на каждый из них можно грамотно влиять, чтобы нравиться себе в любом возрасте. На сессии эксперты с мировым именем расскажут, как питание, менеджмент образа жизни и медицинские технологии помогают отсрочить и нивелировать возрастные изменения. А главное — на основе кейсов специалисты покажут, когда применять косметологические и хирургические методы разумно, а когда не стоит.	13:45 Возможности эстетической медицины в профилактике старения.	14:10 – 15:00 Perfect match: как совместить алкоголь и здоровье	Relax and Restart Zone	
	14:00 Гормоны под прицелом.			15:10 – 16:10 Сессия от Техпросвета ВКонтакте. Инновации и тренды в управлении здоровьем и возрастом: взгляд изнутри
перерыв: 15 минут – лотерея		перерыв: 10 минут		
15:45 – 17:45 Системное оздоровление: от сна до биотехнологий Митохондрии, пептиды, стволовые клетки, микробиота, биомедицинские технологии переливания и облучения крови — за каждым из этих терминов стоят большие надежды врачей. Узнать подробнее, как прорывные медицинские технологии уже используются для оздоровления и борьбы с возрастными изменениями, можно из первых уст — от ученых и практиков, которые исследуют и успешно применяют их.	15:45 Лечебный плазмаферез — метод удаления белков старости и лучший друг биохакеров.	16:20 – 17:20 Open-talk блогеров. Формула 80/20 во всех сферах жизни: духовность, семья, карьера	перерыв: 10 минут	Бьюти-станция бренда KRYGINA cosmetics
	16:00 Микробиота и «ось кишечник-легкие».			перерыв: 10 минут
премия: 15 минут		перерыв: 10 минут		
перерыв: 15 минут		перерыв: 10 минут		
18:00 – 19:30 Нейрохакинг и гаджеты для контроля состояния организма Продолжительность и качество жизни человека во многом зависят от здоровья и работоспособности мозга. Какие факторы современности влияют на него негативно и что можно им противопоставить, расскажут эксперты. Большое внимание на сессии уделят не только методикам улучшения памяти и развития нейропластичности, но и гаджетам, которые позволяют мониторить и эффективно интерпретировать важные показатели здоровья — от ритмов мозговой деятельности до уровня глюкозы в крови.	18:00 Вступление с обзором приложений и сервисов для контроля состояния организма.	17:30 – 18:30 Open-talk блогеров. Как не выгорать: лучшие практики от лидеров мнений	Анализ состава тела на аппарате InBody	
	18:15 Нейрохакинг и нейропластичность.			перерыв: 10 минут
перерыв: 15 минут		перерыв: 10 минут		
перерыв: 15 минут		перерыв: 10 минут		
ЗАКРЫТИЕ		ЗАКРЫТИЕ		ЗАКРЫТИЕ