

BIOHACKING EN LA VEJEZ: LONGEVIDAD Y SALUD

Estrategias innovadoras para optimizar la salud física, mental y emocional del adulto mayor.



🟢 Inscripciones Abiertas • Cupos Limitados

💻 100% Online

⚡ Acceso Inmediato

🕒 Aprende a tu Ritmo

👤 Certificación Oficial

📄 Material Descargable

🔄 Evaluación Práctica



OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Entregar herramientas prácticas de biohacking adaptadas a la vejez para mejorar la salud física, mental y emocional, favoreciendo la autonomía y vitalidad del adulto mayor.

MÓDULOS DEL PROGRAMA (4)

PLAN DE ESTUDIOS



M01

Módulo 1: Fundamentos del Biohacking y su Aplicación en la Vejez

Introducción a los conceptos clave del biohacking adaptados a la tercera edad y la ciencia actual de la longevidad.

- ¿Qué es el biohacking?
- Envejecimiento y longevidad: lo que dice la ciencia
- Ética, seguridad y límites del biohacking
- Perfil del biohacker senior: fortalezas y desafíos



M02

Módulo 2: Biohacking Físico y Funcional: Movimiento, Sueño y Ritmos Biológicos

Optimización del movimiento, higiene del sueño y control de ritmos circadianos para un descanso y vitalidad óptimos.

- Movimiento inteligente: ejercicio funcional y longevidad
- Optimización del sueño y descanso reparador
- Cronobiología y ritmos circadianos en la vejez
- Termorregulación, respiración y exposición al frío/calor



M03

Módulo 3: Nutrición Biohackeada: Alimentación, Suplementos y Ayuno Inteligente

Estrategias de alimentación funcional, ayuno adaptado e hidratación consciente enfocadas en el bienestar integral.

- Alimentación funcional para longevidad
- Ayuno intermitente adaptado al adulto mayor
- Suplementación inteligente
- Hidratación consciente y bebidas funcionales



M04

Módulo 4: Biohacking Cognitivo, Emocional y Digital

Técnicas de neuroestimulación mental, bienestar emocional y uso de tecnología para mejorar la calidad de vida.

- Neuroestimulación cognitiva y longevidad mental
- Mindfulness, meditación y regulación del estrés
- Tecnología para el bienestar: gadgets y apps útiles
- Biohacking emocional y sentido de propósito

REQUISITOS

Lecto - escritura, manejo de PC nivel usuario, acceso computador para ingreso a plataforma E-learning.

FORMAS DE PAGO

Transferencia, Tarjetas de Crédito/Débito, Convenios SENCE / Factura.

CERTIFICACIÓN

Certificación de participación Verificado por Código QR y Diploma al Finalizar

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

🌐 www.institutochile.cl

✉ info@institutochile.cl

📞 WhatsApp: +56 9 30765734



ESCANEA PARA INSCRIBIRTE

Inscripción rápida vía móvil