Gdzie długowieczność staje się systemem

Warszawa, 2 listopada 2026 r.

Żyć dłużej, ale przede wszystkim lepiej. Sen, sprawność i codzienne wybory w centrum debaty

INFORMACJA PRASOWA | LIVE LONGER. LIVE BETTER

Długowieczność zaczyna się od pytań o jakość życia: jak zachować sprawność, sen, dobre relacje i samodzielność na kolejne dekady? Ścieżka Live Longer. Live Better Warsaw Longevity Forum 2026 połączy wiedzę ekspertów z praktycznymi tematami, które pomagają przekładać naukę na codzienne decyzje.

O wydłużaniu życia łatwo mówić w kategoriach przełomowych technologii. Trudniej odpowiedzieć, które nawyki mają najsilniejsze podstawy naukowe oraz jak utrzymywać je przez lata. Program ścieżki został zbudowany wokół zdrowia rozumianego szerzej niż brak choroby: obejmuje sen, aktywność, metabolizm, psychologię i motywację.

Sen jako fundament sprawności

W agendzie znajdą się wystąpienia dr Doroty Kossowskiej-Kühn o konsekwencjach niewyspania dla mózgu, dr. hab. Wojciecha Kukwy o bezdechu sennym oraz dr. Piotra Wierzbińskiego o bezsenności. Eksperci podejmą wspólnie pytanie o jedną zmianę dotyczącą snu, która jest możliwa do wdrożenia i ma dobre potwierdzenie w badaniach.

Mięśnie, metabolizm i aktywność

Uczestnicy usłyszą także o sile mięśniowej jako ważnym elemencie zdrowego starzenia, znaczeniu VO_2max oraz związku między metabolizmem, sprawnością i jakością życia. W programie znalazły się rozmowy ze sportowcami i spotkanie o tym, czego można nauczyć się od elitarnych zawodników w budowaniu trwałych nawyków i motywacji.

Odwaga starzenia się i sens długiego życia

Forum otworzy wykład Ichiro Kishimiego „Odwaga starzenia się". Zaplanowano też rozmowę z Jackiem Santorskim o psychologii i sensie w długim życiu. Uzupełnieniem będą warsztaty eksperckie dla grup 30+ i 40+ oraz dyskusje o tym, jak oceniać modne

Gdzie długowieczność staje się systemem

interwencje: od suplementów po potencjalne geroterapeutyki. Wspólny przekaz ścieżki jest prosty - liczy się nie tylko liczba lat, lecz również ich jakość.

Live Longer. Live Better to ścieżka dla profesjonalistów zajmujących się zdrowiem, edukacją, wellbeingiem i profilaktyką oraz uczestników poszukujących rzetelnego, praktycznego spojrzenia na długowieczność. Warsaw Longevity Forum odbędzie się 24–25 listopada 2026 r.

Warsaw Longevity Forum 2026

Program obejmuje **15 ścieżek tematycznych, ponad 150 prelegentów, ponad 100 godzin wystąpień i 24 godziny networkingu**. Eksperci poruszą zagadnienia związane z medycyną, sztuczną inteligencją, finansami, HR, turystyką, hotelarstwem oraz nieruchomościami i urbanistyką.

Wśród prelegentów znajdą się m.in. prof. Andrea B. Maier, Thomas Schulz, José Luis Cordeiro i Peter Ward. Radzie Programowej przewodniczy prof. Marek Postuła, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Długowieczności.

Patronaty honorowe i partnerzy medialni

Znaczenie wydarzenia podkreśla szerokie grono patronów honorowych, wśród których znajdują się Minister Zdrowia, Minister Cyfryzacji, Minister Rozwoju i Technologii, Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Minister Sportu i Turystyki, Prezydent m.st. Warszawy, Samorząd Województwa Mazowieckiego, ZUS, PARP, Związek Miast Polskich, Polska Organizacja Turystyczna, Sieć Badawcza Łukasiewicz, Business Centre Club oraz International Institute of Longevity.

Strategicznymi partnerami medialnymi Forum są Forbes, Newsweek, Forbes Women, TOK FM i AMS. W gronie patronów medialnych znajdują się również Agora, Gazeta Wyborcza, Radio ZET, Wysokie Obcasy, TVP Info, Polskie Radio oraz MeetingPlanner.pl.

Warsaw Longevity Forum 2026 odbędzie się **24–25 listopada 2026 r.** w DoubleTree by Hilton Hotel & Conference Centre Warsaw.

Więcej informacji: www.4longevity.pl

BIURO ORGANIZACYJNE KONGRESU

Siedziba firmy:
Incontri Sp. z o.o
Złota 75A/7
00-819 Warszawa

KRS: 0001135157
NIP: 5273137054
REGION: 540042240
Kapitał zakładowy 170.000 PLN

e-mail: kontakt@4longevity.pl
www.4longevity.pl

Gdzie długowieczność staje się systemem

Pełny program i prelegenci: www.4longevity.pl/agenda

BIURO ORGANIZACYJNE KONGRESU

Siedziba firmy:
Incontri Sp. z o.o
Złota 75A/7
00-819 Warszawa

KRS: 0001135157
NIP: 5273137054
REGION: 540042240
Kapitał zakładowy 170.000 PLN

e-mail: kontakt@4longevity.pl
www.4longevity.pl