SOFIA LIFE SUMMIT

ДЪЛГОЛЕТИЕ ЗА ВСЕКИ

LONGEVITY FOR EVERYONE

7–8 НОЕМВРИ 2026 | СОФИЯ

7–8 NOVEMBER 2026 | SOFIA

Науката за дълголетието, преведена на езика на живота.
Два дни за тялото, мозъка, сърцето, хормоните, движението и изборите, които правим всеки ден.

Longevity science, translated into everyday life.
Two days about the body, brain, heart, hormones, movement and the choices we make every day.

CO-HOSTS / СЪОРГАНИЗАТОРИ

БЪЛГАРСКА ЛОНДЖЕВИТИ АСОЦИАЦИЯ / BULGARIAN LONGEVITY ASSOCIATION • BIOHACKING BG / БИОХАКИНГ БГ

EVENT AMBASSADOR / ПОСЛАНИК НА СЪБИТИЕТО

МАРИЯ СИЛВЕСТЪР • MARIA SILVESTER

PRELIMINARY PUBLIC PROGRAMME / ПРЕДВАРИТЕЛНА ПУБЛИЧНА ПРОГРАМА

ПРОГРАМА НА БЪЛГАРСКИ

Два дни. Един голям въпрос: как да превърнем повече години в повече живот?

БЪЛГАРСКИ • СЪБОТА • 7 НОЕМВРИ 2026

ДЕН 1 • ТЯЛО, МОЗЪК, СЪРЦЕ И БЪДЕЩЕ

От науката за стареенето до решенията, които можем да вземем още днес.

09:00–10:00

РЕГИСТРАЦИЯ • КАФЕ • СРЕЩИ

Вратите отварят. Запознанства, партньори и първи разговори за това как искаме да остаряваме.

10:00–10:25

ОТКРИВАНЕ: ДА ЖИВЕЕМ ПО-ДЪЛГО. НО И ПО-ДОБРЕ.

Официално начало на Sofia Life Summit – Дълголетие за всеки. Българска Лонджевити Асоциация и Biohacking BG откриват събитието заедно и поставят големия въпрос: как превръщаме науката за дълголетието в по-добър живот за всеки?

Д-р Райна Стоянова • Biohacking BG • Мария Силвестър – посланик на събитието • Dominik Thor • Rocio Salas-Whalen

10:25–11:20

КОЛКО ДЪЛГО МОЖЕМ ДА ЖИВЕЕМ – И КАК ДА ЖИВЕЕМ ПО-ДОБРЕ?

От науката за стареенето към практиката: как geroscience променя начина, по който мислим за профилактиката, риска и здравите години живот.

Водещ и модератор: Диана Радева • Александър Симидчиев • Sara Hägg (KI)

11:20–12:25

МЕТАБОЛИЗМЪТ Е НОВИЯТ БИОЛОГИЧЕН ЧАСОВНИК

GLP-1 и инкретинови терапии, мастен черен дроб, мускулна загуба, хронично възпаление, биомаркери за ранна диагностика и новите терапевтични възможности – кое действително променя риска и бъдещето ни.

Модератор: Райна Стоянова • Rocio Salas-Whalen • Dean Berman • Милен Василев • Виктория Сарафян • Godfrey Grech (University of Malta)

12:25–13:25

КНИЖЕН ЛАУНЧ: „WEIGHTLESS“

Успоредно с обяда – за желаещите. Среща с автора д-р Rocio Salas-Whalen и подписване на книги.

12:25–13:25

ОБЯД • LONGEVITY NETWORKING

13:20–14:05

СЪРЦЕ ЗА ДЪЛЪГ ЖИВОТ

Как стареят сърцето и съдовете, защо менопаузата променя сърдечносъдовия риск и как възпалението се превръща в мишена за по-дълъг здрав живот.

Модератор: Цветомир Луканов (University of Heidelberg) • Красимира Христова • проф. Иво Петров

14:05–15:15

МОЗЪКЪТ НЕ ТРЯБВА ДА ОСТАРЯВА СЪС СЪЩАТА СКОРОСТ КАТО КАЛЕНДАРА

Памет, сън, кръвоносни съдове, възпаление, зрение, слух и движение – практична карта за когнитивно дълголетие.

Модератори: Николай Габровски • Лъчезар Трайков • Шима Мехрабиян • Иван Койчев • Кирил Терзийски • Десислава Димова

15:15–15:40

КАФЕ • RESET BREAK

15:40–16:10

ДЪЛГОЛЕТИЕТО ЗАПОЧВА ПРЕДИ РАЖДАНЕТО

Как здравето на майката, бременността и феталното развитие могат да поставят основите на здравето десетилетия напред.

Специална лекция: Иван Сигридов

16:10–16:40

ТЯЛОТО ПОМНИ ДИСЦИПЛИНАТА

Уроци от спорта на високо ниво: как движението, постоянството, възстановяването и психиката изграждат форма, която издържа във времето.

Специален гост: Красимир Балъков

16:40–17:10

ПСИХОЛОГИЧЕСКО ДЪЛГОЛЕТИЕ: КАК ДА НЕ ИЗГОРИМ, ДОКАТО СЕ ОПИТВАМЕ ДА ЖИВЕЕМ ПОВЕЧЕ

Устойчивост, смисъл, навици и връзката между психиката, представянето и качеството на живота. Специален фокус върху силата на личната промяна и практичните инструменти за ментална устойчивост.

Милена Хадживанова • проф. Даниела Илиева – NLP специалист, с вдъхновяваща лична история

17:10–18:00

DIVA LIVE: ЖЕНАТА, ЕНЕРГИЯТА И ВЪЗРАСТТА КАТО СИЛА

Специален разговор/подкаст на живо за женската идентичност, сцена, тяло, самочувствие и грижата за себе си през различните десетилетия.

Водещ: Мария Силвестър • Мария Илиева • DIVA • Алъона Гъркова (не е говорено с нея) • с гост от научната програма

18:00

ФИНАЛ НА ДЕН 1 • ПОКАНА ЗА БЛАГОТВОРИТЕЛНА GALA DINNER

Завършваме първия ден със специална покана към лекторите, гостите и партньорите на Sofia Life Summit за Гала вечеря с благотворителна кауза. Вечер, в която дълголетието среща солидарността, общността и смисъла.

Д-р Райна Стоянова • Biohacking BG • Мария Силвестър

Програмата подлежи на финално потвърждение на лектори и часови диапазони.

БЪЛГАРСКИ • НЕДЕЛЯ • 8 НОЕМВРИ 2026

ДЕН 2 • ХОРМОНИ, СИЛА, ПРЕВЕНЦИЯ И НАВИЦИ

Практичната страна на дълголетието: какво да запазим, какво да променим и на какво да не вярваме.

09:30–10:40

ЖЕНСКОТО И МЪЖКОТО ВРЕМЕ: ХОРМОНИ ПРЕЗ ЖИВОТА

Яйчниково стареене, менопауза, андропауза и тестостерон: какво е нормално, какво може да се повлияе и кога лечението има смисъл.

Модератор: Яна Балникова • Мария Маринова • Louise Newson • Мария Юнакова • Малина Петкова • Тяна Пресолска • Здравко Каменов • Бранимир Радуилов

10:40–11:35

ХОРМОНИ, МУСКУЛИ И КОСТИ: ИНФРАСТРУКТУРАТА НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Щитовидна жлеза, остеопороза, стави, хрущял, саркопения и физическа функция – как да запазим силата и независимостта си.

Модератор: Александър Шинков • Paul Lee • Brad Currier

11:35–12:00

КАФЕ • MOVE BREAK

12:00–12:55

КОЖАТА КАТО ОГЛЕДАЛО НА СТАРЕЕНЕТО

Кожата като биомаркер, слънце и exposome, ASIA синдром, микропластмаси, ендокринни нарушители и по-информиран избор на козметика.

Модератор: Радина Денкова • Melanie Angelova • Мартин Генов • Симеон Личев

12:55–13:50

ОБЯД • MEET THE EXPERTS

13:50–15:25

КАКВО НАИСТИНА РАБОТИ? ХРАНЕНЕ, ДОБАВКИ, NAD^+, ИНФУЗИИ И ПРЕВЕНЦИЯ

Без маркетингов шум: доказателства срещу hype, хранене и добавки за дълъг живот, NAD^+, венозни инфузии – ползи, рискове и етика – плюс превенция и ранно откриване на онкологични заболявания.

Водещ и модератор: Кристина Газиева • Екатерина Куртева • Анелия Биволарска • Silvena Rowe • Иван Манчев • Morten Scheibye-Knudsen • Fahri Saatcioglu • Яни Драгов • Ваня Митова • Кристина Вавура (не е говорено с нея)

15:25–15:50

КАФЕ • LONGEVITY LAB

15:50–16:35

ОТ ЛАБОРАТОРИЯТА ДО ЕЖЕДНЕВИЕТО: КАК ИЗГЛЕЖДА ЛИЧНИЯТ LONGEVITY ПЛАН

Как се съчетават биомаркери, образна диагностика, физическа функция, когнитивна оценка и генетични панели в клинично смислен план – без „магически“ протоколи и без излишни обещания.

Водещ и модератор: • Райна Стоянова • Guido Axmann (GCLS) • Таня Кадийска

16:35–17:20

ДЪЛГОЛЕТИЕТО Е НАВИК, НЕ ПРОЕКТ

Как медицината се превръща в устойчиво ежедневие: движение, хранене, сън, промяна на поведението, критично мислене и защита от дезинформация.

	Водещи и модератори: Dominik Thor • Мария Варсанова (Biohacking BG) • разговор с лектори от двата дни
17:20–17:50	**SOFIA LIFE CONVERSATION: КАК ИСКАМЕ ДА ЖИВЕЕМ СЛЕД 60, 70, 80...** Финален разговор без медицински жаргон – какво взимаме със себе си от два дни наука и как започваме още от понеделник. **Водещ: Мария Силвестър • Мария Варсанова (Biohacking BG) • Джулия Димитрова (Biohacking BG) • Красимир Балъков • Милена Хаджиивановa • представители на научната програма**
17:50–18:10	**ЗАКРИВАНЕ • THE LONGEVITY PROMISE** Една конкретна промяна за следващите 30 дни. **Sofia Life Summit**
18:10–19:00	**FAREWELL DRINK • COMMUNITY & CONNECTIONS**

Програмата подлежи на финално потвърждение на лектори и часови диапазони.