

PRESENTACIÓN PERSONAL · 5 MINUTOS

Lo que hago para mantener la longevidad

Darío Gamboa

Alicante, España- Marzo 12, 2026

Con el apoyo de “Claudia”-(Claude- IA)

- Genética ?
- Familia ?
- Hábitos ?

DEPORTES A LO LARGO DE ETAPAS-EDADES

1

5 a 20-Bogota

FUTBOL
BASKET
PING PONG
BILLAR
NATAION (vacac.)

2

20 a 30 (SJ-Col.)

FUTBOL
BASKET
PING PONG
BILLAR

3

**30 a 50
(Tx-Min-Brasil)**

FUTBOL
RACQUET-BALL
TENNIS
PING PONG

4

**50 a 76
Miami**

TENNIS
NATAION
PING PONG

5

**76 a 81
Miami-Alicante**

2017-2018
(Implante Rodilla)
(Cancer-Melanoma)
NATAION
PING PONG



Gracias a Dios, el cáncer ya se terminó. (2018-2023)



Hace 3 años

Libre del cáncer



Chequeos anuales

Rutina de control · resultados positivos



Cada vez más lejos

- De los médicos y más cerca de la vida
- Solo Fisioterapia EPI- ocasional

Cinco pilares de longevidad activa

1



Cuerpo

Ejercicio & bienestar
Caminar por la playa
Masajes frecuentes
Fisioterapia EPI

2



Mente

Información global-
Economía familiar
Juntas /Consultorias
Memorias de vida
Lecturas HR & IA

3



Nutrición

Alimentación
balanceada y
Herbalife

4



Vínculos

Familia, amigos,
grupos & pareja
Visitas frecuentes

5



Exploración

Viajes & nuevas
experiencias

La rutina matinal (9–11h)



Durante el ejercicio:

Escucho The Economist -completo- semanal — Mundo-Negocios-Politica-Economía-Finanzas-Cultura- Ciencia-Tecnología- Internacional : China USA-Europa - Americas-Medio Oriente-Asia.

Desafíos de creatividad intelectual

Blog & Tertulias y Reuniones



- Tertulias: programación ,grupo coord. invitacion ,grabacion, correos y presentadores
- Blog: coordinación, economía & publicación diaria
- Grupo Gonzagas
- Exjesuitasentertulia.com

Proyecto Universidades



- Expandir 6 años de material
- Educación permanente de adultos
- Alianzas internacionales UA & otras
- Sincronía parcial como modelo

II Foro Internacional Educación Permanente- Octubre 2026



- Invitado como ponente
- +45 años experiencia: Empresa- Universidad y Comunidad
- Educación Permanente y Comunidad
- Sincronía parcial como modelo

Memorias de un caminante Por la vida...



- 3 años en elaboración ...
- Todas las etapas de la vida
- Listo con fotografías hasta 2021..
- No alcanza el tiempo..

Lo que entra al cuerpo · Lo que hacen las manos



Nutrición consciente

- Desayuno : Te Herbalife ,antioxidantes, huevos, Batido
- Almuerzo Balanceado, nutritivo, sin excesos
- Cena muy leve
- Evitar carbohidratos & azúcares (regla, no dogma)
- Pily prepara — Darío lava la loza 😊
- Excepciones con amigos & familia: ¡sin culpa!



La vida en casa

- Sin empleada: responsabilidad compartida
- Basura, depósito, limpieza de cocina
- Aprendido desde los tiempos jesuitas
- El trabajo doméstico también es ejercicio

Las personas & los lugares que nutren el alma

Pily & los vínculos cotidianos



Mañana

Té Herbalife, juntos · arrancar el día- Los sueños y la agenda



Comidas

Mesa compartida · conversación



Noche

La película del día



Al dormir

El cierre y balance del día juntos



Visitas frecuentes virtuales con Hijos, Hermanos, Amigos & familia — el whatsapp visual, teléfono y redes sociales como otro hilo de vida que alimenta .



Viajes de conocimiento

- Excursiones —experiencias locales
- Europa & ciudades de España
- Guiados por Pily (y aquí también Elsita)
- Solos o con amigos - visitas
- Lo nuevo como alimento del alma

LA FÓRMULA

No es un régimen. Es una forma de vivir.

 Cuerpo activo cada mañana

 Mente en desafío permanente

 Nutrición sin fanatismo

 Vínculos que dan sentido

 Curiosidad que no envejece

"Vivir largo no es el objetivo.

Vivir bien, con propósito y con otros — eso sí."