

am•summit

White Paper 2025

Національна програма енергії,
здоров'я та довголіття України

WHITE PAPER 2025

Національна програма енергії, здоров'я і довголіття України

«Age Management — енергія нації»

Age Management Summit 2025 — подія, що зібрала медиків, науковців, урядовців і бізнес заради спільної мети: закласти основу національної стратегії довголіття та продуктивності українців у післявоєнний період.

Організатором виступила компанія **AM ONE** на чолі з кандидатом медичних наук **Євгеном Шаговим**.

White Paper 2025 — основа національної програми **«Age Management — енергія нації»**.

Це підсумковий документ Age Management Summit 2025, який відбувся 30 жовтня 2025 року в Києві і визначає послідовний шлях реалізації програми.

Документ визначає державний, науковий і бізнесовий курс переходу від реактивної медицини — до превентивної економіки довголіття, де енергія людини стає стратегічним ресурсом країни.

Головний меседж White Paper 2025:

Держава гарантує життя. Бізнес гарантує продуктивність.

Громадянин отримує енергію, здоров'я і майбутнє.

Програма «Age Management – енергія нації»

Це багаторівнева національна програма, яка об'єднує державу, науку, медицину, освіту, культуру, бізнес і спорт в єдину систему.

Ключові виклики, що визначають актуальність програми:

- Демографічна криза та скорочення працездатного населення.
- Хронічне виснаження нації після війни.
- Недоінвестування в профілактику — лише 0,15 % ВВП проти 1 % у розвинених країнах.
- Зростання неінфекційних хвороб (68 % смертності) та вигорання в бізнесі.

Age Management — це про здоров'я та нову стратегію країни: від культури втоми — до культури енергії, від лікування — до попередження, від ізольованих ініціатив — до національної синергії. Україна має шанс не просто вижити після війни, а створити нову модель життя — усвідомленого, енергійного та довгого.

Мета програми

10 000-денний марафон до 2055 року, що має вивести Україну до статусу ТОП-5 націй-довгожителів світу.

Ролі секторів у реалізації програми:

- *Держава* — координує, стандартизує, забезпечує цифрову інфраструктуру через «Дію».

- *Наука й НАМН* — валідують протоколи та формують клінічну достовірність.
 - *Бізнес* — інвестує в здоров'я людей, формуючи ROI довголіття.
 - *Освіта* — створює культуру знань і відповідальності.
 - *Спорт* — формує приклад і мотивацію.
-

Цілі програми «Age Management – енергія нації»:

1. Відновити ресурсність і працездатність нації.
 2. Сформувати та популяризувати культуру здоров'я в Україні.
 3. Зменшити біологічний вік нації на 3–5 років до 2030 року.
 4. Реалізувати програми профілактики, які допоможуть знизити смертність від неінфекційних хвороб на 25% (інфаркти, інсульти, онкологія).
 5. Інтегрувати превентивну медицину у страхову систему та корпоративний сектор.
 6. Підвищити рівень енергії та залученості громадян, створивши індекс Energy Engagement Index.
 7. Досягти 1% ВВП інвестицій у профілактику до 2030 року.
 8. Створити цифрову платформу AM App з можливістю AI-скринінгу біологічного віку.
 9. Підготувати понад 10 000 лікарів і фахівців Age Management у межах AM Academy та НУОЗ ім. П.Л. Шупика до 2055 року.
-

Основні принципи реалізації програми:

1. *Ветерани → Бізнес → Нація: логіка масштабування.*

Ми починаємо з тих, хто сьогодні є головною опорою держави — *захисників та захисниць*. Відновлення здоров'я ветеранів та їхнє повернення до активного життя створює нову хвилю підприємництва, робочих місць і соціальної стабільності.

Кожен ветеран, який повертається до продуктивності, генерує мультиплікативний ефект для економіки та суспільства.

Успішні практики, відпрацьовані на найвищій групі ризику, масштабуються на бізнес-середовище, а потім — на всю націю. Це модель «точок прориву» — швидких, вимірюваних і масштабованих результатів.

2. *Цифра як драйвер: «Дія» — персональний агент превенції.*

Ключовим інструментом стає *цифрова інфраструктура*. Доступ до превентивної медицини — у вашому смартфоні. Через застосунок «Дія» кожен українець може отримати персоналізовані рекомендації, програми моніторингу, трекінг ризиків, нагадування та прямий зв'язок із фахівцями. Так формується екосистема, де профілактика стає не лише правом, а й звичною частиною життя громадян.

3. *Бізнес — партнер держави, а не лише платник податків.*

Ми відходимо від парадигми, у якій бізнес сприймається лише як джерело податків.

Бізнес — це рушій змін, інвестор у людський капітал і співтворець технологій довголіття. Нова модель — win-win:

роботодавці інвестують у здоров'я своїх команд і отримують зростання продуктивності, лояльності та конкурентоспроможності.

4. Зменшення державних витрат через інвестицію в енергію людини.

Превентивна медицина — це *інвестиція, а не витрата*. Бізнес, вкладаючи в здоров'я співробітників, зменшує навантаження на державну систему охорони здоров'я, скорочує кількість хронічних захворювань і подовжує активний період життя населення.

5. Повна доказовість: наука + дані + публічні KPI.

Усі рішення в системі довголіття ухвалюються на основі доказової медицини, наукових досліджень і реальних даних. Формуються чіткі, прозорі й публічні KPI, що гарантують довіру суспільства, інвесторів і міжнародних партнерів.

Стратегічна карта 2025–2026:

2025 рік — етап консолідації

- Прийняття White Paper 2025 як базового меморандуму.
- Запуск пілотних проектів NRG BOX Military (для військових), Corporate (для бізнесу) та Sport Edition (для спортсменів і активних українців).
- Публічний запуск AM App (AI-скринінг біологічного віку).
- Інтеграція превенції у HR-політики компаній: зниження вигорання, зменшення кількості лікарняних, підвищення продуктивності.

-
- Реалізація перших корпоративних партнерських пілотів превенції.

2026 рік — етап масштабування

- Включення Age Management у державну програму профілактики здоров'я.
 - Інтеграція AM App у продукти Міністерства цифрової трансформації України.
 - Запуск франшизної мережі AM Clinic.
 - Проведення Age Management Summit 2026.
-

Очікувані результати до 2030 року:

- +1 % ВВП інвестицій у профілактику.
- > 5 000 лікарів і фахівців Age Management підготовлено.
- –3–5 років від середнього біологічного віку населення.
- +10–15 % продуктивності корпоративних команд.

Звернення від ЄВГЕНА ШАГОВА

Ми живемо в період, коли боротьба за виживання переходить у боротьбу за тривалість і якість життя.

Україна втратила мільйони людей, але ще має шанс зберегти найцінніше — енергію тих, хто залишився.

Age Management — це не про молодість, а про **відповідальність**.

Це стратегія, яка об'єднує медицину, освіту, бізнес і спорт задля головного ресурсу держави — людини.

Ми створюємо систему, яка дозволяє кожному керувати своїм віком, енергією та майбутнім.

І це не теорія, а реальний план дій, який уже втілюється: у клініках, у програмах для військових, у корпоративних пілотах і цифрових рішеннях.

Цей документ — *результат співпраці експертів, державних лідерів, науковців, представників бізнесу, медицини і спорту*, які об'єдналися навколо ідеї відновлення довголіття української нації.

Проте, найголовніше — це запрошення до довготривалого марафону 10 000 днів, який поведе Україну до статусу нації довголіття, де здоров'я, енергія і усвідомленість стануть нашою національною валютою.

«Перший крок зроблено. Попереду — шлях до України, яка живе, а не просто виживає». — **Євген Шагов**, кандидат медичних наук, засновник екосистеми *Age Management Ecosystem*, ідеолог і науковий керівник *AM SUMMIT 2025*.

Вступ.

ВІД НАЦІЇ, ЩО ВИЖИВАЄ — ДО НАЦІЇ, ЩО ЖИВЕ

2025 рік став точкою перелому. Україна — країна, яка воює, але водночас формує стратегію післявоєнного майбутнього. Після років виснаження, втрат і демографічного спаду постає новий виклик: як перетворити націю, що виживає, на націю, що живе — довго, активно й усвідомлено. Це питання стало центральним впродовж AM SUMMIT 2025, який об'єднав понад 700 учасників, 40 спікерів і 9 тематичних секцій, щоб знайти спільну відповідь.

Саміт став місцем, де *Age Management* вперше розглядався не як окрема медична практика, а як *стратегія національної стійкості, економічного розвитку та гуманітарного відновлення*.

Підсумком події стала ініціатива створення White Paper 2025 — першої дорожньої карти національної програми «Age Management — енергія нації» — 10 000 днів, що ведуть Україну до 2055 року та включення у ТОП-5 країн світу за тривалістю життя.

Цей документ поєднує *результати секцій саміту, рекомендації експертів і бачення державних, наукових та бізнес-лідерів*. Він визначає річний етап реалізації великої мети — впровадження превентивної медицини й управління ресурсністю людини.

Age Management — це стратегія, що має потенціал стати новою державною політикою відновлення нації.

Її завдання — забезпечити стійкість людини, суспільства й економіки через здоров'я, енергію та довголіття.

Розділ 1.

ЛЮДИНА – ГОЛОВНИЙ РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

«Ми втратили мільйони людей — і не маємо права втратити тих, хто залишився. Економіка починається не з цифр, а з енергії людини».

Євген Шагов, AM SUMMIT, 2025

Людина як фундамент економічного відновлення

Україна сьогодні стоїть перед подвійною кризою — демографічною та ресурсною.

Ми втрачаємо людей не лише фізично, а й функціонально: через хвороби, вигорання, стрес, втрату сенсів і життєвої енергії.

За даними Advanter Group та Українського інституту майбутнього (2025), 86% громадян відчують погіршення психічного стану, а рівень енергії населення знизився більш ніж на третину від довоєнного рівня. Це означає, що без відновлення людського капіталу неможливе й відновлення економіки. Людина, її працездатність і стійкість — *новий макроекономічний фактор розвитку.*

Від демографічної кризи – до стратегії відновлення

Демографічна піраміда України вже сьогодні нагадує перевернутий трикутник.

Працездатне покоління скорочується, а частка людей віком 50+ стрімко зростає.

Без системних дій у сфері здоров'я, превенції та освіти до 2055 року чисельність населення може скоротитися до 20–25 мільйонів.

Повномасштабна війна лише загостила цей тренд: понад 7 млн українців вимушено виїхали, сотні тисяч втратили працездатність, а більшість з тих, хто залишився, — відчувають хронічне виснаження.

Кожен день війни старить націю. Саме тому Age Management — це не мода й не привілей для обраних.

Це стратегія національного відновлення, що має на меті *повернення часу назад* — через відновлення гормонального, енергетичного й ментального балансу українців.

Після війни: два сценарії майбутнього

Історія доводить, що країни після воєн часто відновлюють інфраструктуру, але залишають людину поза увагою. Так було у Сирії, Югославії, Хорватії — усі вони втратили десятиліття через хвороби, депресії та скорочення тривалості життя. Єдиний виняток — Японія. Після Другої світової війни вона зробила ставку на людину, освіту, здоров'я та технології.

Лише за перше десятиліття середня тривалість життя японців зросла на 13,7 року, а сьогодні країна посідає друге місце у світі за цим показником — одразу після Гонконгу.

Україна має шанс повторити цей прорив — але ще швидше. Те, що Японія зробила за 80 років, ми можемо здійснити за 30 — спираючись на науку, цифрові технології, державну стратегію WINWIN, підтримку НАМН, а також корпоративні пілоти й міжнародне партнерство.

Піраміда Age Management: від мотивації до біотехнологій

«Age Management — це не про лікування, а про управління енергією, ресурсністю та довголіттям.»

Євген Шагов, AM SUMMIT 2025

Модель «піраміди Age Management», що представлена на саміті, описує сім рівнів технологій, які вже наявні в Україні:

1. *Мотивація та освіта* — формування внутрішньої готовності людини керувати власним віком.
2. *Здоровий спосіб життя* — сон, харчування, рух, ментальна гігієна.
3. *Саплементи (supplements)* — науково обґрунтована нутритивна підтримка.
4. *BHRT (біоідентична гормональна терапія)* — корекція гормонального балансу.
5. *Big Pharma* — клінічні препарати в межах превентивних програм.
6. *High-Tech* — технології оптимізації роботи мозку, сну, метаболізму, підтримки статевого здоров'я та відновлення енергії.
7. *BioTech* — клітинна терапія та генна інженерія.

Ключова ідея: усі ці рівні не ізольовані, а взаємопов'язані.

Age Management — це інтеграція науки, технологій і свідомості, де мотивація запускає дію, дія переходить у практику, а технології роблять процес вимірюваним і прогнозованим.

Висновки розділу

- *Людина* — головний ресурс національного відновлення, а не додаткова стаття витрат.
- *Відновлення здоров'я та енергії українців* — основа економічної стійкості держави.
- *Піраміда Age Management* — наявна модель, яку потрібно масштабувати до рівня системи.
- *Україна* має шанс зробити те, що Японія здійснила за 80 років, — за 30.
- *Age Management* — стратегія, яка перетворює кризу виживання на можливість еволюції.

Розділ 2.

ДЕРЖАВА, ЯК АГЕНТ ДОВГОЛІТТЯ

«МОЗ лікує, але стратегія довголіття має попереджати. Питання не лише в тому, хто лікує хвороби, а в тому, хто формує здоров'я наперед.»

Андрій Длігач, модератор секції
«Держава як агент довголіття»

Нова архітектура управління здоров'ям нації

Україна має всі складові для створення власної моделі довголіття — науку, медичну експертизу, цифрові технології, освіту та мотивацію. Залишається зібрати всі ці елементи в єдину державну систему.

Сьогодні державна політика у сфері здоров'я розпорошена між різними відомствами — Міністерством охорони здоров'я України, Міністерством освіти й науки, Міністерством молоді та спорту, Міністерством соціальної політики, сім'ї та єдності.

Як наслідок, жодна структура не відповідає за цілісну стратегію довголіття.

Висновок саміту однозначний: потрібна нова міжвідомча інституція довголіття — постійно діючий координаційний орган, що поєднує медицину, науку, цифровізацію та безпеку.

Її основу мають сформувати три стовпи:

- **Національна академія медичних наук України (НАМН)** — гарант наукової достовірності, стандартизації та безпеки нових протоколів.

- *Рада національної безпеки й оборони (РНБО)* — координатор 30-річної програми довголіття як частини системи національної безпеки. Адже стан здоров'я нації — це не лише соціальна, а й оборонна категорія.
 - *Міністерство цифрової трансформації України (Мінцифра)* — технологічний інтегратор, що створює персональну екосистему превенції для кожного громадянина.
-

Ветерани – перша цільова група нової системи

«Ветерани — це ті, хто вже заплатив за наше майбутнє. Ми маємо допомогти їм відновити своє життя тут і зараз.»

Євген Шагов, AM SUMMIT 2025

На саміті вперше було запропоновано зробити ветеранів першою пілотною групою національної програми Age Management. Це не лише моральне, а і стратегічне рішення. Ветеранські програми мають стати інноваційною моделлю для всієї країни — від бойових підрозділів до корпоративного сектору.

Роль науки та цифрових технологій

Сергій Возіанов, віцепрезидент НАМН України, підкреслив, що наукова достовірність і контроль стандартів — ключ до масштабування будь-якої превентивної програми. НАМН уже сьогодні готова забезпечити експертний нагляд, створення єдиних клінічних протоколів і систему верифікації доказовості.

Водночас Мінцифра розвиває платформу WINWIN 2030 — державну стратегію цифрових інновацій, де MedTech, Bio-Tech і EdTech визначені пріоритетними напрямками.

Age Management природно інтегрується в цей контекст і стає цифровою стратегією довголіття, яка дозволяє кожному громадянину отримати доступ до персоналізованих рекомендацій, моніторингу біомаркерів і навчальних курсів — просто через застосунок «Дія».

Безпека даних, як новий вимір національної безпеки

Окрему увагу учасники саміту приділили питанню *збереження біомедичних даних*.

Впродовж майбутніх досліджень, скринінгів і регіональних програм інформація про стан здоров'я населення може мати стратегічне значення.

Тому рекомендовано: зберігання великих масивів чутливих даних координувати через РНБО — як структуру, що відповідає за безпеку держави та територіальну цілісність.

Таким чином, *РНБО* стає не лише *оборонним*, а й *гуманітарним щитом країни*.

Візія майбутнього: держава, як гарант тривалості життя

Участь держави в стратегії довголіття — це створення умов, у яких кожен громадянин — активний суб'єкт свого здоров'я, а держава — партнер, що забезпечує доступ до знань, технологій і безпеки.

Майбутнє не фатальне. Воно залежить від наших рішень сьогодні.

Висновки розділу

- *Україні потрібна єдина міжвідомча система координації політики довголіття* (НАМН + РНБО + Мінцифра).
- *Ветерани* — перша пілотна група для впровадження програм превенції.
- НАМН гарантує наукову достовірність, Мінцифра забезпечує цифрову реалізацію.
- РНБО координує і захищає систему як елемент національної безпеки.
- Держава має бути гарантом якості та тривалості життя.

Розділ 3.

ВІЙНА, РЕАБІЛІТАЦІЯ І ПРЕВЕНТИВНА МЕДИЦИНА

«Війна старить націю. Наше завдання — навчитися повертати час назад.»

Євген Шагов, AM SUMMIT 2025

Війна, як каталізатор нової системи здоров'я

Повномасштабна війна стала не лише випробуванням, а й каталізатором створення нової системи здоров'я.

Крім фізичних сил, українці щодня втрачають й ментальну та фізичну енергію.

Після 2022 року до лікарів і реабілітологів звертаються і поранені, і люди з повним виснаженням — гормональним, енергетичним, психологічним.

У цих умовах Age Management став не альтернативою реабілітації, а її підсиленням.

Від гуманітарної ініціативи — до доказової системи

У березні 2022 року команда AM ONE запустила гуманітарну ініціативу UA Health Support — допомогу військовим через персональні набори саплементів: енергія вдень — відновлення вночі.

Згодом ініціатива переросла у міжнародну співпрацю з Бельгією та створення Брюссельського консультатив-

ного протоколу — алгоритму дистанційної діагностики, оцінки енергетичного балансу та підбору персоналізованих рішень для відновлення ресурсності.

Цей протокол став **основою доказового підходу до Age Management** і трансформувався в перший український стандарт *NRG BOX Military*.

NRG BOX Military – внутрішній бронезилет нації

«Бронезилет захищає тіло. Age Management — внутрішній бронезилет, який захищає енергію.»

Євген Шагов

NRG BOX Military — це доказова концепція та структура пілотного проєкту, розробленого командою AM ONE і AM System для військових і ветеранів.

Мета проєкту — відновлення енергії, гормонального балансу та працездатності в умовах високого фізичного і психоемоційного навантаження.

Пілот, створений як модель майбутньої системи, що має продемонструвати ефективність підходу Age Management у військовому середовищі.

Наразі його структура готова до реалізації та проходить етап узгодження з профільними партнерами й експертними інституціями для подальшого впровадження.

Структура пілоту

- *Опитувальник-протокол* — оцінка рівня енергії, стресу, якості сну, когнітивної концентрації та симптомів

виснаження (з використанням валідованих шкал VAS, PSQI, GAD-7, PHQ-9).

- *Скринінг біомаркерів* — визначення ключових показників метаболічного та гормонального балансу: вітамін D, B12, феритин, магній, HbA1c, індекс HOMA, ліпідограма, тестостерон, ДГЕА, кортизол, ТТГ.
- *Персоналізований набір NRG BOX Military* — добір саплементів, адаптогенів і нутрітивних комплексів на основі отриманих даних у поєднанні з мінімальними протоколами відновлення (сон, харчування, фізична активність).
- *Моніторинг і супровід* — використання AI-аналітики, періодичних анкетувань, лабораторного та інструментального моніторингу (HRV, біоімпеданс, цифрові пристрої активності) у поєднанні з консультативним супроводом лікарів і експертів Age Management.

Ключові метрики ефективності

- Рівень енергії / втоми (VAS, Брюссельський консультативний протокол).
- Якість сну (PSQI), рівень стресу і тривожності (GAD-7 / PHQ-9).
- Когнітивна концентрація та швидкість реакцій.
- HRV, пульс, артеріальний тиск, маса тіла, дані біоімпедансометрії.
- Біомаркери: вітамін D, феритин, тестостерон, ДГЕА, кортизол, ТТГ, HbA1c, індекс HOMA, ліпідограма.
- Кількість днів працездатності та динаміка Energy Index (AM AI) — інтегрального показника енергетич-

ного стану, сформованого на основі багаторівневих даних.

NRG BOX Military може стати першою доказовою моделлю ефективного відновлення енергії людини впродовж війни та основою для майбутнього масштабування в межах програми «*Age Management — енергія нації*».

Від «Military» до «National»: масштабування моделі

Якщо *Age Management* доводить свою *ефективність* у військовому середовищі — він може працювати для всієї нації.

Саме тому *NRG BOX Military* може стати прототипом майбутньої системи «*NRG BOX National*» — відкритої моделі персональної профілактики та відновлення, яка поєднує медичну доказовість, цифрові технології і освітній компонент.

NRG BOX National розробляється як універсальна програма підтримки енергії для цивільного населення, корпоративного сектору та освітніх інституцій.

Її мета — формування культури превентивного здоров'я, відновлення ресурсності та зменшення біологічного віку нації.

Цей перехід формує основу державної програми «*Age Management — енергія нації*», де військові — перша цільова група, а наступні етапи охоплюють бізнес, освіту, державне управління та сімейну превенцію.

Моральний імператив: допомога як стратегія

Війна показала, що допомога військовим — це не благодійність, а *інвестиція в націю*.

Кожен енергетично відновлений солдат — це врятоване життя і активний громадянин, працівник, батько, лідер.

Ресурсність — це новий вимір обороноздатності.

Висновки розділу

- Війна виявила головний дефіцит нації — енергію людини.
- Age Management став практичним інструментом відновлення ресурсності впродовж війни.
- Брюссельський протокол, FEN X, NRG BOX Military — перші доказові кейси превентивної медицини в Україні.
- Від «Military» до «National» — логіка розвитку Age Management як стратегії післявоєнного відновлення.

Розділ 4.

ОСВІТА ЯК РУШІЙ ПЕРЕХОДУ ДО ПРЕВЕНЦІЇ

«Ми готуємо провідних фахівців для медицини, формуючи культуру здоров'я для всієї нації.»

*Ганна Шевчук, модератор секції
«Освіта: рушій переходу до превенції»*

Освіта як фундамент державної стратегії довголіття

Якщо *держава* — це стратегія довголіття, то *освіта* — її фундамент. Без інноваційного мислення лікаря, учителя, менеджера чи державного службовця неможливо побудувати систему превентивного здоров'я.

Тому освіта в Age Management — це не факультатив, а *обов'язкова частина майбутньої гуманітарної політики України.*

Система, що вже створена: від AM Academy до НУОЗ ім. П. Л. Шупика

За останні п'ять років в Україні сформовано повноцінну освітню екосистему Age Management.

- **2020 рік.** Створено Age Management Academy (AM Academy) — першу освітню платформу, яка готує лікарів і фахівців у сфері превентивної медицини та управління віком. Сотні лікарів пройшли сертифікацію, а з по-

чатком повномасштабної війни платформа надала безкоштовний доступ українським медикам, які працюють на фронті та в тилу.

- **2023 рік.** Київський медичний університет (КМУ) запровадив курс «Превенція професійного вигорання» для інтернів і практикуючих лікарів. Понад 700 слухачів пройшли навчання: освіта з превенції реально знижує ризики емоційного виснаження та підвищує залученість медиків.
- **2025 рік.** Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика (НУОЗ) створив перший державний курс із превентивної медицини, розроблений за ініціативи Євгена Шагова та Ганни Шевчук на базі досвіду AM Academy та КМУ. Курс став результатом синергії державної освіти і приватної ініціативи, що закріпив превентивну медицину як частину офіційної освітньої політики України.

Інтеграція в усі рівні освіти

«Формування культури здоров'я має починатися ще в дитсадку, а закінчуватися в корпоративному офісі.»

Олександр Толстанов,
проректор НУОЗ ім. П. Л. Шупика

Сучасна стратегія освіти з Age Management передбачає три рівні інтеграції:

- 1. Медична та фармацевтична освіта.** Превентивна медицина, профілактика вигорання, основи Age Management мають стати частиною навчальних планів для

лікарів, інтернів і провізорів. Це формує нове покоління медиків, які мислять не категоріями «лікувати», а «попереджати».

2. *Загальна освіта.* Модулі «*Основи енергії та довголіття*» мають з'явитися в школах і вишах. Необхідно готувати вчителів і створювати методичні матеріали для батьків, щоб культура здоров'я ставала природною частиною дитячого виховання.
3. *Бізнес і державне управління.* Навчальні програми з енергоменеджменту людини, профілактики вигорання та стрес-менеджменту мають стати невід'ємною частиною HR- і leadership-програм. Освіта формує міст між особистою ефективністю та національною стійкістю.

«Дія.Освіта» та WINWIN 2030 – EdTech як нова превенція

Валерія Іонан, радниця Першого віцепрем'єр-міністра України з питань інновацій і цифровізації, наголосила, що стратегія WINWIN 2030 — це дорожня карта розвитку інновацій, у якій MedTech, BioTech і EdTech визначені пріоритетними напрямками.

«Технології — це наша національна ідея. Ми створюємо країну, де інновації стають основою життя, а освіта формує не лише знання, а й відповідальність за своє здоров'я.»

Валерія Іонан

Міністерство цифрової трансформації України інтегрує навчальні модулі з превентивної медицини у платфор-

му «Дія.Освіта», щоб кожен українець міг пройти базовий курс з управління енергією та усвідомити власну роль у національній програмі довголіття.

Освіта як частина обороноздатності

«Стійкість держави починається з культури здоров'я.»

**Борис Івнєв, Київський
медичний університет**

Впродовж війни освіта у сфері превенції стає елементом національної безпеки.

Коли медики, вчителі, військові й управлінці володіють знаннями щодо профілактики стресу, вигорання, порушень сну та харчування, держава отримує більш захищене, стійке суспільство.

Викладання принципів Age Management у навчальних закладах — це стратегічна інвестиція в національну стійкість та обороноздатність.

Хронологія розвитку освітньої системи Age Management

- 2020 рік — створення AM Academy, першої освітньої платформи з Age Management.
 - 2023 рік — курс «Превенція професійного вигорання» у Київському медичному університеті.
 - 2025 рік — державний курс із превентивної медицини на базі НУОЗ ім. П. Л. Шупика.
-

Висновки розділу

- *Освіта* — основа стратегії довголіття, що формує новий тип лікаря, вчителя, керівника і громадянина.
- В *Україні* вже створено послідовну систему: АМ Academy → КМУ → НУОЗ ім. П. Л. Шупика → Дія.Освіта.
- *Превентивна медицина* стає частиною державної освітньої політики.
- *WINWIN 2030* — державна рамка, у якій Age Management входить до трійки ключових напрямів розвитку.
- *Формування культури здоров'я з дитинства* — гарантія стійкості нації завтра.

Розділ 5.

ЗДОРОВ'Я ЯК СТРАТЕГІЯ: ІННОВАЦІЇ БІЗНЕСУ В ЧАСИ ВИКЛИКІВ

«Бізнес, що інвестує в життя, створює майбутнє. Сьогодні головний продукт — це енергія людини.»

Євген Шагов, AM SUMMIT 2025

.....

Навіть у воєнний час український бізнес довів, що здатен не лише виживати, а й задавати стандарти майбутнього. Коли світ стикається з енергетичною та кадровою кризою, українські компанії інвестують у головний стратегічний актив — *здоров'я, енергію та ресурсність людини.*

.....

AM System — ядро екосистеми Age Management

У 2018 році була створена *AM SYSTEM* — перша в Україні клубна клініка, яка об'єднала всі рівні «піраміди довголіття» в одному місці.

Вона стала ядром екосистеми Age Management, на базі якої згодом з'явилися *AM ACADEMY*, *AM ONE* та *AM AI*.

Модель *AM SYSTEM* — це не просто медичний центр, а простір повного циклу, де поєднуються діагностика, лабораторія, нутрицевтична підтримка, гормональна терапія, технологічне відновлення та персональний супровід.

Кожен клієнт отримує річну програму управління віком, побудовану на персональних біомаркерах, генетичних тестах і цифровому моніторингу.

Дані AM SYSTEM стали основою для створення наукової бази й алгоритмів AM AI — *аналітичної системи, яка прогнозує біологічний вік і ризику хвороб.*

Це перетворює медицину на кількісну науку про ресурс людини.

AM One – оператор енергії та нова економіка здоров'я

У 2023 році з'явилася компанія AM ONE, яка зробила Age Management доступним і вимірюваним для корпоративного сектору.

Ключовий продукт — NRG BOX, персоналізований набір нутріцевтиків, розроблений на основі реальних біомаркерів і клінічних даних.

NRG BOX — це не просто набір саплементів, а *цілісний цикл відновлення*:

- 1. Діагностика** — AI-аналіз обличчя, анкетування, лабораторні аналізи.
- 2. Алгоритм підбору** — система AM AI під контролем ейдж-менеджерів.
- 3. Персональна програма** — комбінація нутріцевтиків (supplements), режиму відновлення, сну та харчування.
- 4. Результат** — вимірювані показники енергії, концентрації, сну та продуктивності.

Доказовість NRG BOX підтверджується вимірюваними результатами:

- зростання рівня енергії — у 82 % користувачів,
- зниження рівня стресу — у 74 %,
- стабілізація вітаміну D і феритину — у 68 %.

AM ONE працює у форматі Health-as-a-Service: компанія надає корпоративним клієнтам програми скринінгу, моніторингу біологічного віку та персоналізовані рішення для команд. ROI таких програм — менше лікарняних днів, вища продуктивність і корпоративна лояльність.

Бізнес отримує енергію, що вимірюється.

BIOPELL SYSTEM – коли регенеративні технології стають частиною довголіття

BIOPELL SYSTEM представила на саміті сучасний anti-age підхід, що поєднує клінічну діагностику біологічного віку з роботою над 12 ключовими ознаками старіння (епігенетика, теломери, мітохондрії тощо).

Підхід BIOPELL базується на використанні пелетної системи доставки активних речовин (зокрема NAD⁺, ресвератролу, метформіну, DHEA), яка забезпечує пролонгований ефект і контрольоване дозування. Це дозволяє зменшувати біологічний вік шляхом керованого впливу на клітинні процеси — SIRT-шлях, мітохондріальну функцію, запальні реакції.

BIOPELL SYSTEM стала містком між базовою превенцією (ЗСЖ, NRG BOX) та високорівневою регенеративною медициною. Її протоколи інтегруються в програми AM System, створюючи вертикаль довголіття — від wellness до cellular level.

«Керування віком починається не в лабораторії, а в клітині. Ми навчилися продовжувати ресурсність зсередини.»

Марія Трифонова,
засновниця BIOPELL SYSTEM

SPATIUM і DIM Group: архітектура довголіття

Українські девелопери *SPATIUM Group* та *DIM Group* привнесли концепцію Age Management у міське середовище.

SPATIUM Health Boutique та проєкт *ARK Hotel* в Одесі стали прикладом wellness-девелопменту, де архітектура, медицина і простір відпочинку поєднуються в єдину систему відновлення.

DIM Group реалізує концепцію Lifetime-дому — житлового простору, що продовжує життя мешканця завдяки балансу світла, повітря, сну, технологій і відпочинку.

«Ми будуємо не квадратні метри — ми будуємо час.»

Олександр Насіковський,
засновник *DIM Group*

Так формується нова галузь — *Longevity Development*, де забудовник стає співтворцем здоров'я міста.

Від медицини до економіки енергії

«Коли бізнес інвестує в життя своїх співробітників, він формує економіку майбутнього.»

Марина Шагова, *AM System*

Український бізнес довів, що здоров'я — не витрата, а стратегічна інвестиція.

Від корпоративних програм *NRG BOX* до архітектурних wellness-проєктів — усі ініціативи AM-екосистеми спрямовані на створення ринку енергії людини.

AM SYSTEM і AM ONE показують: інтеграція медицини, технологій і HR-практик створює нову економічну категорію — Energy Economy, де вимірюються не лише KPI, а й біомаркери команд.

Висновки розділу

- Бізнес в Україні став рушієм культури довголіття.
- AM SYSTEM — ядро медичної та наукової бази Age Management.
- AM ONE — перший оператор довголіття у форматі Health-as-a-Service.
- BIOPELL SYSTEM — міст між превенцією і регенеративною медициною.
- SPATIUM і DIM Group — формують архітектуру довготривалого життя.
- Українська економіка здоров'я уже формується і має шанс стати новим експортним напрямом країни.

Розділ 6.

БІЗНЕС: КОД ПРОДУКТИВНОСТІ КОМАНД

«Якщо ти керуєш компанією — почни із себе. Якщо ти створюєш спільноту — стань прикладом. Так народжується культура довголіття бізнесу.»

Євген Шагов, AM SUMMIT 2025

Бізнес як агент відновлення енергії нації

Після війни лідерство в Україні вимірюється не лише фінансовими показниками. Сьогодні справжній лідер — це той, хто зберігає життя, енергію і працездатність людей, які йому довірилися.

Бізнес перетворюється не просто на економічну силу, а на агента відновлення людського ресурсу країни.

Кадрова криза й нова формула ефективності

В Україні триває демографічний і кадровий дефіцит: війна, міграція, вигорання, зміна мотиваційних моделей. Компанії усвідомили, що замість постійного пошуку нових кадрів потрібно відновлювати енергію тих, хто вже з ними. Тому у фокусі сучасного управління — не рекрутинг, а ресурсність команд.

На саміті було представлено позицію провідних компаній — ПриватБанк, Нібулон, МХП, SPATIUM Group, які вже

готові інтегрувати у HR-системи діагностику енергетичного стану, програми NRG BOX, скринінг біологічного віку, моніторинг стресу та сну.

Від корпоративних політик — до культури відповідальності

Більшість українських підприємців досі сприймають турботу про здоров'я команди як «соціальний пакет». Підхід Age Management змінює цю парадигму — він робить турботу про енергію працівників частиною бізнес-моделі.

«Турбота про людей починається з особистої дисципліни лідера. Якщо ти виснажений — виснажена й компанія.»

Євген Шагов

Участь у саміті представників малого та середнього бізнесів довела: підприємці готові брати відповідальність не лише за фінанси, а й за енергію та ресурс своїх людей. Так народжується нова управлінська етика — «lead by energy».

Young Business Club і проєкт «Forever Young»

Яскравий приклад нового типу лідерства показав Young Business Club (YBC) — спільнота власників малого й середнього бізнесів, які об'єднують сотні компаній в усій Україні.

Його засновник Андрій Остапчук, став прикладом того, як особисте перетворення лідера надихає спільноту.

Саме завдяки синергії між Age Management і Young Business Club (YBC) виник проєкт «Forever Young» — довгострокова освітньо-мотиваційна програма для підприємців, що поєднує практики управління енергією, здоров'ям і командним довголіттям.

Програма охоплює:

- персональний energy-audit кожного лідера;
- менторинг із фахівцями AM SYSTEM та AM ONE;
- командні челенджі «365 днів енергії»;
- публічні ініціативи, що формують культуру прикладу: «Я відповідальний за себе і свою команду».

YBC показує: коли власник бізнесу змінюється сам — за ним йдуть на зустріч змінам сотні. *Спільнота стає мультиплікатором довголіття бізнесу.*

Формула «здорового кола»

На саміті представили концепцію «здорового кола»:

Бізнес → Люди → Держава → Економіка.

- Бізнес інвестує в здоров'я та енергію співробітників.
- Люди працюють ефективніше, довше й із більшою залученістю у процес.
- Держава отримує менше навантаження на систему охорони здоров'я та фіксує зростання ВВП завдяки підвищенню продуктивності населення.
- Економіка зростає через ефективність, а не через збільшення витрат.

Так формується самопідтримувана система, у якій енергія людини стає стратегічним ресурсом країни.

Висновки розділу

- *Бізнес стає рушієм відновлення енергії нації.*
- *Великі компанії* (ПриватБанк, Нібулон, МХП, SPATIUM) можуть стати прикладом для ринку й довести високий ROI превенції та корпоративного Age Management.
- *Підприємницькі спільноти* (YBC) масштабують цю культуру через особистий приклад лідера.
- *Проект «Forever Young»* — приклад нового типу лідерства, де здоров'я = відповідальність.
- *Формула «здорового кола»* демонструє, що Age Management — це не витрата, а модель довготривалого зростання.
- *Наступний етап* — масштабування практик Age Management у всіх регіонах та бізнес-об'єднаннях України.

Розділ 7.

ДОСЛІДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО ІНСТИТУТУ МАЙБУТНЬОГО: ЕКОНОМІКА ПРЕВЕНЦІЇ ТА ІНВЕСТИЦІЇ В ДОВГОЛІТТЯ

«Цифри промовисті: інвестиції в профілактику приносять прибуток, а бездіяльність — втрати, які країна більше не може собі дозволити.»

Анатолій Амелін, директор Amelin Strategy, співзасновник Українського інституту майбутнього

Для підготовки White Paper 2025 команда AM SUMMIT 2025 замовила спеціальні аналітичні дослідження у партнерстві з Amelin Strategy та Українським інститутом майбутнього (УІМ).

Мета — кількісно показати, яку ціну Україна платить за бездіяльність і який економічний потенціал відкривають інвестиції в превентивну медицину.

Отримані результати вперше презентували на сцені саміту, і саме вони стали аналітичною основою цього документа.

ROI превенції: 7:1

За даними аналітиків УІМ і Amelin Strategy, середній ROI інвестицій у профілактику становить 7:1, а в довгостроковій перспективі (10–15 років) — до 14:1.

Наразі Україна витрачає на превенцію лише 0,15–0,19% ВВП, тоді як середній показник у ЄС — 0,57%, а оптимальний рівень за стандартами ОЕСД — 1,175% ВВП.

Це означає, що держава щороку недоінвестовує 7–11 млрд євро у здоров'я громадян, і така прогалина трансформується у понад 100 млрд євро втрат протягом 15 років через хвороби, вигорання та передчасну смертність.

«Кожне євро, вкладене в профілактику, повертає 7–14 євро — через скорочення витрат на лікування та підвищення продуктивності праці.»

Євген Астахов, економіст УІМ

Пастка недоінвестування

Аналітики визначили це явище як «пастку недоінвестування»: коли держава економить на профілактиці — зростає кількість хвороб, а витрати на лікування збільшуються у 10–20 разів швидше.

Станом на 2025 рік:

- частка працюючих віком 50+ становить 32–35%;
- медіанний вік населення — 41,8 року (до 2050 — очікується 48–50 років);
- демографічне навантаження — 1,5 працюючих на одного пенсіонера.

Без зміни підходу до управління здоров'ям економіка щороку буде втрачати орієнтовно 1,7% ВВП. Саме тому УІМ пропонує включити Age Management до державної програми розвитку людського капіталу.

Економіка довголіття: новий ринок

Дані УІМ свідчать: у 2024 році ринок Age Management в Україні оцінювався у 20–30 млн доларів, тоді як ринок дієтичних добавок — приблизно 545 млн доларів і зростає на 10–18% щороку.

Потенціал до 2030 року — понад 500 млн доларів.

Україна має всі передумови стати ринком Longevity Ecosystemу Східної Європи, де поєднуються медицина, освіта, технології та бізнес.

Інвестиції в довголіття: позиція експертів

«Сьогодні Україна може залучати не тільки військові чи гуманітарні ресурси, а й інвестиції в довголіття — у сектор, що повертає гідність і енергію нації.»

Роман Матис, президент
Міжнародного інвестиційного офісу

Ініціативу AM SUMMIT 2025 підтримала Марина Хлисту́н, виконавча директорка державної установи «Офіс із залучення та підтримки іноземних інвестицій» (UkraineInvest), яка дистанційно передала вітання учасникам та висловила публічне схвалення програми «Age Management — енергія нації».

На саміті виступив Роман Матис, президент Міжнародного інвестиційного офісу, який пояснив, як український сектор довголіття може стати цільовим напрямком для зарубіжних інвестицій. Він підкреслив, що світові фонди та венчурні інвестори формують нову категорію — Human

Capital Investments, і Україна має всі шанси стати першою країною регіону, де ці інвестиції поєднують економічний ефект і гуманітарну місію.

«Age Management — це нова економіка життя. Тут поєднуються наука, психологія та інвестиції в людину як у ключовий актив держави.»

Роман Матис

Висновки розділу

- AM SUMMIT 2025 представив дані, які є вагомим фінансовим аргументом на користь впровадження Age Management.
- Спільне дослідження Amelin Strategy та УІМ показало: без дій Україна щороку втрачає 7–11 млрд євро через недоінвестування в здоров'я.
- Age Management — це макроекономічна модель зростання через людський капітал.
- Марина Хлистун (UkraineInvest) підтримала ініціативу дистанційно, а Роман Матис (Міжнародний інвестиційний офіс) представив практичні механізми залучення інвестицій у сектор довголіття.
- Україна має шанс стати регіональним центром Longevity Economy в Європі, який поєднує науку, бізнес і державу.

Розділ 8.

СТРАХУВАННЯ VS ПРЕВЕНЦІЯ: СИНЕРГІЯ, А НЕ КОНКУРЕНЦІЯ

«Ми звикли, що страхування — це компенсація за хворобу. Але справжня стратегія — оплачувати не лікарняні, а здоров'я.»

*Анатолій Амелін, модератор секції
«Страхування VS Превенція»*

Страхування і превенція: нова логіка партнерства

Модель медичного страхування в Україні потребує радикального оновлення. Сьогодні страхові компанії переважно витрачають ресурси на лікування наслідків, замість того, щоб інвестувати в профілактику та раннє виявлення. Результат — система працює «в мінус»: тарифи зростають, а кількість хвороб не зменшується.

На AM SUMMIT 2025 експерти довели: страхування і превенція — не конкуренти, а партнери. Саме їхня співпраця формує економічну модель довголіття, у якій кожна гривня, інвестована в профілактику, зменшує навантаження на страхову систему в кілька разів.

Академічна позиція: зберегти життя через навчання та координацію

«Щоб реально знизити смертність від інфарктів, інсультів, онкології, потрібно не купувати нове обладнання на місцях,

а забезпечити потік пацієнтів до центрів, які вміють рятувати.»

Георгій Маньковський, к.мед.н., медичний директор Центру кардіології та кардіохірургії МОЗ України, заслужений лікар України

Георгій Маньковський, представник академічної медицини та експерт МОЗ України, наголосив, що важливим завданням є *навчання та обмін досвідом* між регіональними лікарнями й центрами, які вже мають технології, досвід та фахові кадри. Його позиція підкреслює:

- необхідно створити обов'язкову систему навчання і ротаций фахівців у провідних центрах, де молоді лікарі та спеціалісти матимуть змогу підвищувати кваліфікацію впродовж реальних операцій і впровадження нового обладнання, яке в Україні вже є в достатній кількості;
- забезпечити прозорість, відкритість та доступ до даних досліджень, що зменшить ризики помилок і посилить довіру до системи;
- підвищити роль сімейних лікарів — саме вони мають проходити короткі спеціалізовані стажування у профільних центрах, щоб правильно інтерпретувати проблему пацієнта і вчасно, іноді ургентно, направляти його до відповідного спеціаліста.

Така система навчання і координації, на думку експерта, забезпечить реальний ефект від наявних технологій, підвищить якість допомоги і зменшить втрати часу при критичних станах пацієнтів.

Ця позиція є в руслі політики МОЗ, спрямованої на розвиток фахівців і ефективне використання ресурсів, а також на посилення синергії між академічною медициною, страховими компаніями та превентивними програмами.

Бізнес і страхові компанії: трикутник взаємовигоди

«Без інтеграції превентивної медицини у страхування немає майбутнього. Виграють усі сторони — бізнес, страховики, громадяни.»

Анатолій Амелін

Сьогодні страхові компанії стоять на роздоріжжі: з одного боку — зростання витрат, з іншого — потреба в нових продуктах і стійких моделях.

Рішення — гібридна модель «страхування + превенція», де страхові компанії частково фінансують профілактичні програми, а бізнес співоплачує участь працівників у програмах Age Management.

У такий спосіб формується трикутник взаємовигоди: страхові компанії зменшують ризики, бізнес підвищує продуктивність, а громадяни отримують довше, здоровіше й ефективніше життя.

Економічна логіка

За даними аналітиків УІМ, рання діагностика та профілактика у 3–5 разів дешевші, ніж лікування наслідків. Кожен відтермінований інфаркт або виявлений на ранній стадії рак економить державі та страховій компанії від 5 до 15 тисяч євро на одного пацієнта.

Отже, Age Management виступає новим економічним стандартом страхової медицини, що поєднує профілактику, науку та фінансову стійкість.

Академія як партнер страхової медицини

Національна академія медичних наук України (НАМН) підтримує ідею інтеграції превентивних програм у страхову систему. Саме НАМН може стати валідатором і методичним партнером страхових компаній, які впроваджують програми профілактики, скринінгу та медичної освіти. Залучення академічної медицини гарантує доказовість, а співпраця зі страховими компаніями — масовість і сталість системи.

«Превенція без науки — це хаос, але наука без фінансування — це безсилля. Разом ми можемо створити систему, яка врятує сотні тисяч життів щороку.»

Георгій Маньковський

Висновки розділу

- *Наявна модель страхування неефективна без превенції.*
- *Превенція та страхування — взаємодоповнюючі частини єдиної системи.*
- *Гібридна модель «страхування + превенція» знижує витрати та підвищує якість життя.*
- *Академічна медицина (НАМН, експертні центри) — ключовий партнер у побудові нової системи.*
- *Необхідно створити мережу навчальних програм і стажувань для лікарів, що поєднують регіони з академічними центрами, забезпечуючи єдині стандарти.*
- *Страхування VS Превенція — це синергія, а не конкуренція. Саме в цій синергії народжується нова економіка довголіття.*

Розділ 9.

СПОРТ: МОТИВАЦІЯ НА ДОВГУ ДИСТАНЦІЮ

«Молодь рівняється на своїх героїв. І якщо ці герої демонструють не тільки силу, а й культуру здоров'я — це найпотужніша мотивація для всієї нації.»

Андрій Ковальський, модератор секції
«Спорт: мотивація на довгу дистанцію»

Спорт як джерело національної енергії

Сьогодні *спорт в Україні* — це, окрім змагань чи рекордів, потужний *інструмент формування національної енергії*, культура відповідальності за тіло, психіку та власний приклад.

Саме через спорт і кіберспорт ідеї Age Management стають зрозумілими і близькими широкій аудиторії — від молоді до бізнесу.

Спорт і кіберспорт: нова мова для молоді

Покоління, яке зростає в епоху технологій, отримує більшість мотивації не з телевізора, а з екранів: через ігри, стріми, соцмережі.

Саме тому в секції виступили:

- *Жан Беленюк* — олімпійський чемпіон;
- *Сергій Конюшок* — президент Федерації стронгмену України;

- *В'ячеслав Шевчук* — спортивний директор ФК «Полісся»;
- *Євген Золотарьов* — CEO команди NAVI, світового бренду в кіберспорті.

Їхній спільний меседж: *фізична та психічна стійкість — це дві сторони одного процесу.*

У середовищі NAVI, де молоді спортсмени проводять у середньому 10–12 годин за комп'ютером, вже впроваджуються протоколи сну, харчування та моніторинг стресу.

У класичному спорті — контроль біомаркерів, гормонального балансу та ментального здоров'я.

Спільний висновок учасників секції: *Age Management — це новий тренінг довгої дистанції.*

Етичний вимір спорту: чесність як лідерство

«WADA-обмеження роблять спорт чесним доказом того, що людина здатна перемагати без допінгу — лише завдяки дисципліні і свідомому управлінню енергією.»

Жан Беленюк,
олімпійський чемпіон

У світі, де допінг і фармакологічне перевантаження залишають сліди, спортивна етика стає символом нової культури Age Management — природного підходу, у якому здоров'я і результат не суперечать одне одному.

Це підкреслює гуманістичну місію саміту — довести, що довголіття починається із чесної перемоги над собою.

Культура через приклад

Кожен чемпіон, тренер, підприємець або інфлюенсер, який публічно демонструє здорові звички, баланс і дисципліну, стає амбасадором довголіття.

AM SUMMIT 2025 показав: у країні, що переживає воєнну травму, спорт і кіберспорт — це не лише мотиватори, а й інструменти психологічної реабілітації та відновлення ресурсності нації.

Висновки розділу

- *Спорт і кіберспорт* стають провідниками у культуру довголіття.
- *WADA-етика* демонструє чесну перемогу як цінність нації.
- *Кожен лідер* — приклад і амбасадор здоров'я, який надихає суспільство.

WHITE PAPER 2025:

Національна програма енергії, здоров'я і довголіття України

«Ми робимо перший крок. Це не маніфест і не декларація — це робочий документ, який визначає план дій для нації, що обирає життя.»

Євген Шагов, фінальна
промова AM SUMMIT 2025

White Paper 2025 — дорожня карта дій для нації

AM SUMMIT 2025 став точкою, де всі вектори — *держава, бізнес, медицина, наука, освіта, спорт* — зійшлися в спільну систему координат.

Уперше питання довголіття, енергії і здоров'я людини було розглянуто не як тема медицини, а як стратегічний напрям розвитку країни.

White Paper 2025 — це не декларація, а робочий документ, що визначає послідовність кроків, відповідальних і цілі програми «Age Management — енергія нації».

Він формує основу Національної програми енергії, здоров'я і довголіття України, яка об'єднує всі сектори в єдину дієву систему.

Висновки розділу

- White Paper 2025 — не декларація, а дорожня карта дій.

-
- Програма «Age Management — енергія нації» визначає цілі, інструменти та відповідальних на всіх рівнях.
 - Усі сектори — держава, бізнес, медицина, наука, освіта, спорт — інтегровані в єдину систему, де:
 - *Держава* — координує політику довголіття, знижує витрати на лікування та подовжує активне життя населення, забезпечує цифрову інтеграцію (разом із Мінцифрою) і підтримку ветеранів.
 - *Бізнес* — інвестує в здоров'я команд, отримує підвищення продуктивності, залученості та ресурсності.
 - *Медицина* — впроваджує інструменти профілактики, моніторингу й управління здоров'ям громадян.
 - *Наука* — створює доказову базу, стандарти і протоколи Age Management, забезпечує валідацію результатів і аналітичну підтримку.
 - *Освіта* — формує культуру здоров'я, відповідальності та знань, що гарантують стійкість нації.
 - *Спорт* — популяризує енергію, дисципліну та здорові звички, стає прикладом для молоді й суспільства.
 - Страхові компанії, інвестори та громадяни — частина цієї екосистеми: вони інтегрують превенцію, оптимізують ризики, підтримують Longevity Economy та особисто керують своїм здоров'ям і енергією.
 - Україна стає лабораторією довголіття для світу.
 - Перший день марафону з 10 000 днів уже зроблено. Попереду — шлях до нації, що живе, а не виживає.

ПІСЛЯМОВА.

Подяки партнерам і організаторам

AM SUMMIT 2025 висловлює щиру вдячність усім, хто зробив можливим створення цього *White Paper 2025* та реалізацію стратегії «*Age Management — енергія нації*».

Завершальне слово

«Довголіття — це не мета, це шлях. І цей шлях складається з імен, вчинків і вдячності. Україна вже пройшла перший день свого 10 000-денного марафону. Попереду — шлях до нації, що живе, а не виживає.»

Євген Шагов

«Ukraine is shaping the first national Longevity Strategy in Eastern Europe — a model for integrating science, technology, and human resilience.»

Підпис і дата

Підготовлено та схвалено організаційним комітетом AM SUMMIT 2025.

Київ, Україна — 30 жовтня 2025 року

WHITE PAPER 2025: Національна стратегія енергії, здоров'я і довголіття України «Age Management — енергія нації».

ЗМІСТ

WHITE PAPER 2025	1
Звернення від ЄВГЕНА ШАГОВА	7
Вступ. Від нації, що виживає — до нації, що живе	8
Розділ 1. Людина — головний ресурс відновлення України	9
Розділ 2. Держава, як агент довголіття	13
Розділ 3. Війна, реабілітація і превентивна медицина	17
Розділ 4. Освіта як рушій переходу до превенції	22
Розділ 5. Здоров'я як стратегія: інновації бізнесу в часи викликів	27
Розділ 6. Бізнес: код продуктивності команд	32
Розділ 7. Дослідження Українського інституту майбутнього: економіка превенції та інвестиції в довголіття	36
Розділ 8. Страховання VS Превенція: синергія, а не конкуренція	40
Розділ 9. Спорт: мотивація на довгу дистанцію	44
White Paper 2025: Національна програма енергії, здоров'я і довголіття України	47
Післямова. Подяки партнерам і організаторам	49