

# LIVE MORE

## Intervista a Luigi Caterino: The **Longevity Suite** per vivere meglio

### LIVE MORE

Interview with Luigi Caterino: live a better life with The **Longevity Suite**

di/by **MATTEO MACUGLIA**

Non è un elisir di lunga vita, ma un metodo per rendere la nostra esistenza più piena grazie a energie “nascoste” nei nostri corpi. E poi il benessere, il beauty, il detox. Luigi Caterino, CEO dell'azienda, non si stanca mai di dirlo: il benessere oggi è vivere le nostre giornate al meglio delle proprie possibilità, con la massima energia e con il miglior corpo possibile. Tutto il resto non lo interessa. Per questo, dopo una sperimentazione durata quasi 10 anni, è nata **Longevity Suite**, un concept basato su trattamenti anti-age di lusso dove la bellezza e la cura di sé diventano un piacere... a -100°.

This isn't an elixir of life. It's a way of making our lives complete thanks to the energies that hide in our bodies. It's about our well-being, about beauty and detox properties. Luigi Caterino, who's the CEO of the company, has said it thousand times: our well-being is strictly connected to the way we live our lives. We must live at our best, with the highest level of energy and in the best body we can possibly have. That's all that matters. And this is why, after ten years of experiments, **Longevity Suite** was born: a new concept based on luxury anti-age treatments that turn beauty and selfcare in a pleasure...at -100°.

#### Cos'è **Longevity Suite**?

È il più grande brand italiano del mercato anti-age che si sviluppa attraverso un approccio integrato di terapie medicali, tecnologie estetiche d'avanguardia, prodotti nutrizionali e cosmetici high tech. Tutto questo inserito in una cornice di lusso grazie al tocco dell'architetto del wellness, Anton Kobrinetz.

#### Su cosa si basa il vostro metodo?

Interveniamo sull'invecchiamento cellulare legato all'infiammazione. Siamo tutti infiammati per diversi motivi legati alle città in cui viviamo, allo stress, alla vita sedentaria, all'alimentazione non corretta. Tutto questo infiamma l'organismo e crea i fattori che accorciano la vita e intaccano anche la bellezza esteriore. Noi lavoriamo per ridurre queste infiammazioni. I nostri due pilastri sono la terapia del freddo e il semi-digiuno intermittente.

#### Ce li racconta?

Parto con il digiuno: si tratta di alternare momenti di forte restrizione calorica che noi effettuiamo con dei kit vegetali auto-prodotti. Non facciamo diete. Nel nostro modello nutrizionale bisogna abbattere l'uso dei cibi che infiammano e aumentare quelli antinfiammatori. Una volta la settimana proponiamo una giornata di stop calorico che vuol dire rimanere al di sotto di 7-800kcal (il fabbisogno medio giornaliero è 2.000 circa ndr). Le sostituiamo con dei kit esclusivamente ve-

#### What is **Longevity Suit** about?

It's Italy's most important anti-age brand. We developed it combining medical therapies, cutting-edge aesthetic technologies, nutritional products and high-tech cosmeceuticals. All this is placed in luxurious settings designed by wellness architect Anton Kobrinetz.

#### What is your method based on?

We work on cellular aging caused by inflammation. We're all inflamed due to different reasons, related to the cities we live in, stress, sedentary lives, an incorrect diet. All these factors inflame our bodies, shorten our lives and affect our beauty. Our job is to reduce these inflammations. Our two strong points are cold therapy and intermittent semi fasting.

#### Could you tell us something more about them?

I'll start from fasting: it's all about the alternation of moments of strong caloric restriction forces that we replace with self-produced plant kits. We don't do diets. According to our nutritional model, we need to decrease the use of inflammatory foods and increase anti-inflammatory ones. Once a week we recommend a day of calorie restriction, which means staying below 7-800kcal (the average daily requirement is about 2,000). We replace them exclusively with vegetable kits. If you use these kits, you can experience one day of “purification”. In this way it's possible to start

LONGEVITY SUITE

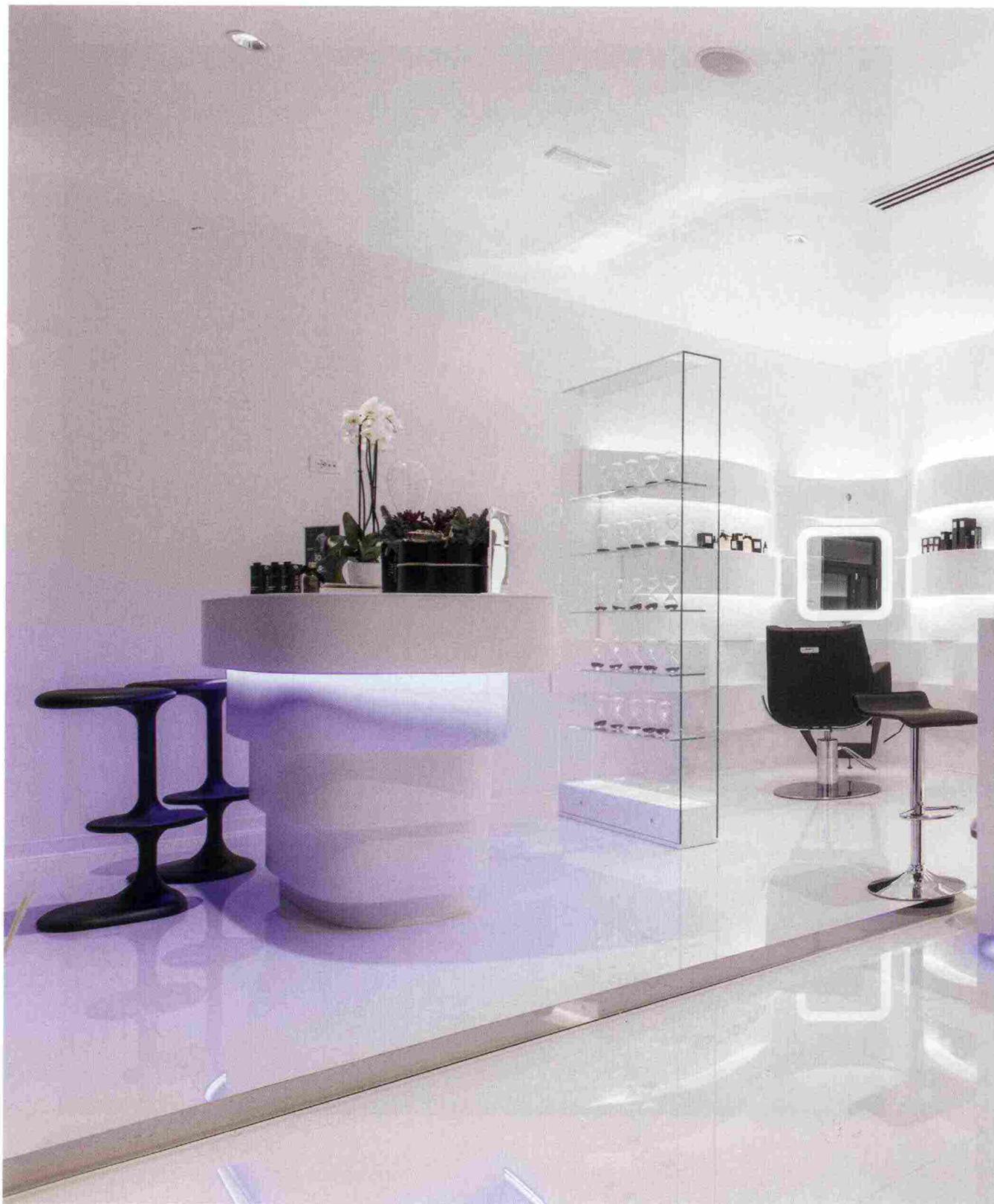
301



In foto Luigi Caterino

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

163712



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

163712

LONGEVITY SUITE

303



In foto la reception e il detox bar di un centro The Longevity Suite

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

163712

getali. Assumere questi kit permette di realizzare una giornata di “purificazione”. Così è possibile attivare dei processi biologici di anti ossidazione cellulare e metabolici che ci permettono di vivere meglio e con più energia.

### **E la crioterapia?**

È la cura del freddo. Si tratta di una terapia total-body quindi a differenza di quella che vediamo fare ai calciatori, il cliente entra con tutto il corpo, viso compreso. Questa terapia va svolta con grande regolarità. La gran parte dei nostri clienti si sottopone a questo trattamento tutti i giorni. Ci vogliono dai tre ai cinque minuti ed è possibile farlo con questa frequenza proprio perché mettiamo a disposizione un centro vicino a casa. I nostri centri sono a Milano, Roma, Torino, Firenze, Cortina, Forte dei Marmi, Porto Rotondo e molti altri. Stiamo aprendo pure a Ibiza e a Mykonos (sono previsti 20 centri entro il 2021, 43 entro il 2023). In questo modo puoi essere seguito tutto l'anno, anche in vacanza.

### **Come è iniziato il viaggio di The Longevity Suite?**

Ho lavorato nel mondo farmaceutico e della salute per oltre vent'anni, principalmente facendo il manager di aziende del settore. Circa 10 anni fa ho fatto il “salto imprenditoriale” e ho costruito la mia realtà, una ditta che sviluppava prodotti, integratori e cosmetici per le farmacie. Un'azienda da cui sono uscito quasi cinque anni fa. Ad affiancarmi in questa avventura c'è sempre stato il dott. Gualerzi un rinomato cardiologo specializzato in anti-age.

### **Qual è il vostro approccio al tema del contrasto all'invecchiamento?**

Il nostro è un approccio olistico alla salute, ci basiamo in particolare modo su nutrizione, salute fisica e integrazione. Abbiamo costruito un progetto per realizzare una serie di cliniche centri anti-age in cui le persone potessero prendersi cura ogni giorno della propria salute e bellezza perché il nostro credo è quello di unire la bellezza esteriore alla salute.

### **Com'era il vostro primo centro?**

Parliamo di 10 anni di storia, si trova a Parma. Qui abbiamo creato un primo laboratorio con il dottor Gualerzi. Abbiamo condotto la nostra ricerca sui protocolli, gli studi clinici, capendo effettivamente quali erano le cose che funzionavano meglio. Per noi il punto non è tanto vivere di più ma vivere al massimo delle proprie possibilità: non si parla di allungare la vita ma di “allargarla”. Tre anni fa decidiamo di creare questo brand: The Longevity Suite. Una location all'interno di una città, con un posizionamento di lusso per una clientela auto-spendente ma anche molto esigente.

### **Non c'erano già cliniche di lusso in giro per l'Italia?**

Certo. Ma proprio la scelta di stare nelle città, vicino ai nostri clienti fa la differenza. Il nostro utente medio qualche anno fa

those biological and metabolic processes that will allow us to live at our best and with more energy through cellular anti-oxidation.

### **And what about cryotherapy?**

It's the cold treatment. This is a total body therapy so, unlike what football players do, clients step in with their entire body, including their face. This is a kind of treatment that must be done regularly. Most part of our clients has this treatment every day. It only takes five minutes, and we help our clients undergoing to daily treatments because we provide centers next to their homes. You can find us in Milan, Rome, Turin, Florence, Cortina, Forte dei Marmi, Porto Rotondo and in many other cities in Italy. We're now opening in Ibiza and Mykonos as well (we expect having 20 centers by the end of this year, and 43 by 2023). This way our clients can be followed all year round, both when they're home and when they're on holiday.

### **How did this journey start?**

I was in the pharmaceutical and health business for over twenty years, mainly as a manager of a few companies in the industry. About ten years ago, I made my “entrepreneurial leap” and I built my own activity, a company that developed products, integrators and cosmetics for pharmacies. Then, about five years, I decided to quit. Dr. Gualerzi, a famous cardiologist specialized in anti-aging, has always been by my side.

### **How do you fight aging?**

We chose a holistic approach. We rely on nutrition, physical health and integrators. We wanted to build anti-aging clinics where people could take care of their health and beauty on a daily basis because we believe in the combination of beauty and health.

### **How was your first center?**

We're talking about ten years ago. It is in Parma, and that's the place where Dr. Gualerzi and I started our first laboratory. We carried out our own research on protocols, clinical trials, actually understanding which things worked best.

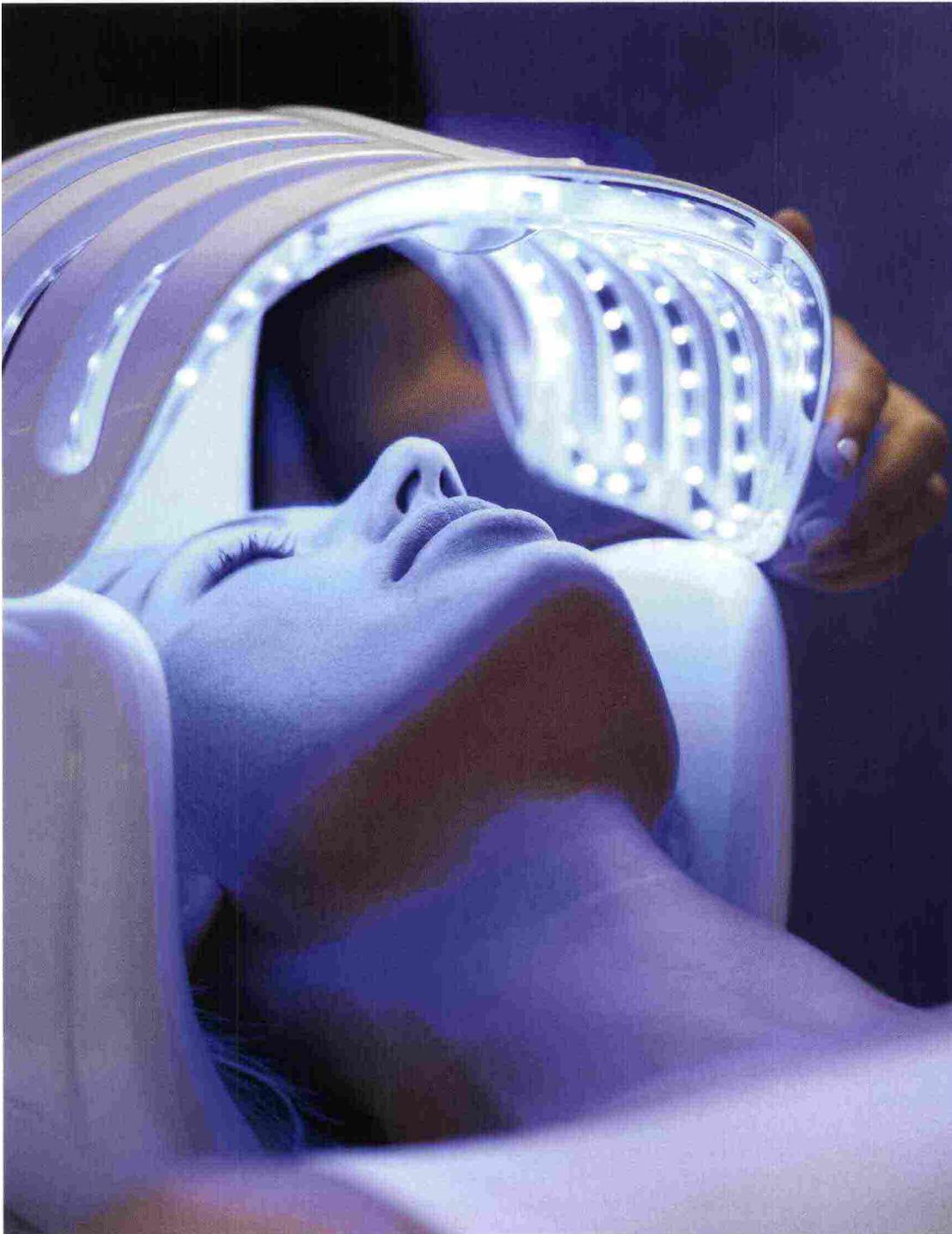
To us, it's not about living longer, it's about living at our best: we're not talking about extending life but about “enlarging” it. Three years ago we decided to start this brand, Longevity Suite. A location in the city, with a luxury positioning for self-dependent and demanding clients.

### **Were there other luxury clinics in Italy?**

Sure. But we decided to stay in cities, next to our clients, and that makes all the difference. A few years ago, our customers had to go in Merano or in other places far from home, even once or twice a year. With us, instead, they have the opportunity to work on themselves every single day thanks to the high-quality treatments we offer.

LONGEVITY SUITE

305



In foto il trattamento di Mind & Body Detox

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

163712

poteva solo andare in una clinica a Merano o in altri angoli del Paese, quindi lontano da casa, magari una o due volte all'anno. Con noi invece ha la possibilità di seguire quotidianamente un modello di vita, insieme ai trattamenti di alto livello che proponiamo.

**Dicevamo prima che tra i vostri trattamenti, una delle principali è la crioterapia. Quanto freddo si sente?**

Parliamo circa di 90-100° sotto lo zero. Però è un freddo a umidità zero, quindi tendenzialmente si sente meno rispetto alla temperatura dichiarata. Paradossalmente fa molto più freddo Milano con 0° che là dentro con -100°.

**E quindi in 5 minuti si sente molto freddo o no?**

L'ultimo minuto è quello più duro ma è questione di abitudine. I nostri clienti tendono ad affrontare un avvicinamento al freddo. Gli facciamo fare la doccia fredda anche a casa perché le basse temperature hanno un forte potere antinfiammatorio. Quindi ci si lava con l'acqua fredda tutto l'anno, anche d'inverno. A quel punto il freddo delle nostre terapie diventa relativo.

**Ci sono altri trattamenti di bellezza nei vostri centri?**

Facciamo anche trattamenti viso e corpo. Sostanzialmente collegati a sei macropercorsi: dimagrire, potenziare il sistema immunitario, dormire meglio, disintossicazione fisica e mentale, energizzazione, ringiovanimento esteriore. Per ognuno di questi percorsi proponiamo la crioterapia, il digiuno intermittente e un percorso nutrizionale personalizzato. Ad esempio, nei percorsi "Mind and body detox" proponiamo anche un percorso con un casco multisensoriale: 30 minuti immersi nella sua luce inducono uno stato di profondo rilassamento, anche grazie alla compresenza di un'aromatoterapia inalatoria e delle musiche binaurali che ti inducono uno stato di sonno alfa, quello precedente al sonno R.E.M. In 30 minuti si ottiene un rilassamento che abbassa il cortisolo e il battito cardiaco come quattro ore di meditazione.

**È un trattamento che avete creato voi?**

Sì. Anche perché lo uniamo a un lettino che emana una risonanza magnetica molto leggera che rivascularizza i vasi sanguigni creando una sensazione di grande leggerezza. Cerchiamo di unire tecnologia, manualità e benessere. Chi viene da noi quindi può usufruire di materiali ipertecnologici ma anche di trattamenti manuali perché puntiamo a soddisfare il cliente sotto ogni punto di vista.

**Quando è diventato imprenditore del benessere?**

Ci credo da sempre. Con il dottor Gualerzi - che ha scritto anche molti altri libri sul tema della salute - abbiamo messo insieme un libro dal titolo *The Longevity Kitchen*. Da grande appassionato di cucina, quasi cuoco professionista, insieme alle sue competenze medicali abbiamo messo insieme questo libro di ricette che sono sane, ma anche belle e buone. Posso dire che siamo sempre stati appassionati di lifestyle.

**One of your most popular treatments is cryotherapy. How cold is it?**

We're talking about 90-100 degrees below zero. But it's a type of cold with zero humidity, so it's less likely to be felt. Ironically, it's much colder in Milan with 0° than in there with -100°.

**And so are you cold in those five minutes?**

The last minute is the worst, but you can get used to it. Our clients get used to cold by approaching it slowly. We make them take cold showers when they're at home because low temperatures have a strong anti-inflammatory power. Our clients take cold showers during all year, even in the winter. So, at that point, the coldness of our therapies becomes relative.

**What other beauty treatments do you offer?**

We offer body and face treatments essentially related to six macro programs: losing weight, boosting the immune system, sleeping better, physical and mental detoxification, energization, external rejuvenation. For each of these areas we offer cryotherapy, intermittent fasting and a personalized nutritional program. For example, for the "Mind and body detox" program we offer a treatment with a multisensory helmet: 30 minutes of immersion in its light lead to a state of deep relaxation. The coexistence of an aroma inhalation therapy and of binaural music the treatment will induce a state of alpha sleep, the one before R.E.M. sleep. In 30 minutes of relax you lower your cortisol and your heart rate as if you had four hours of meditation.

**Is this something you created?**

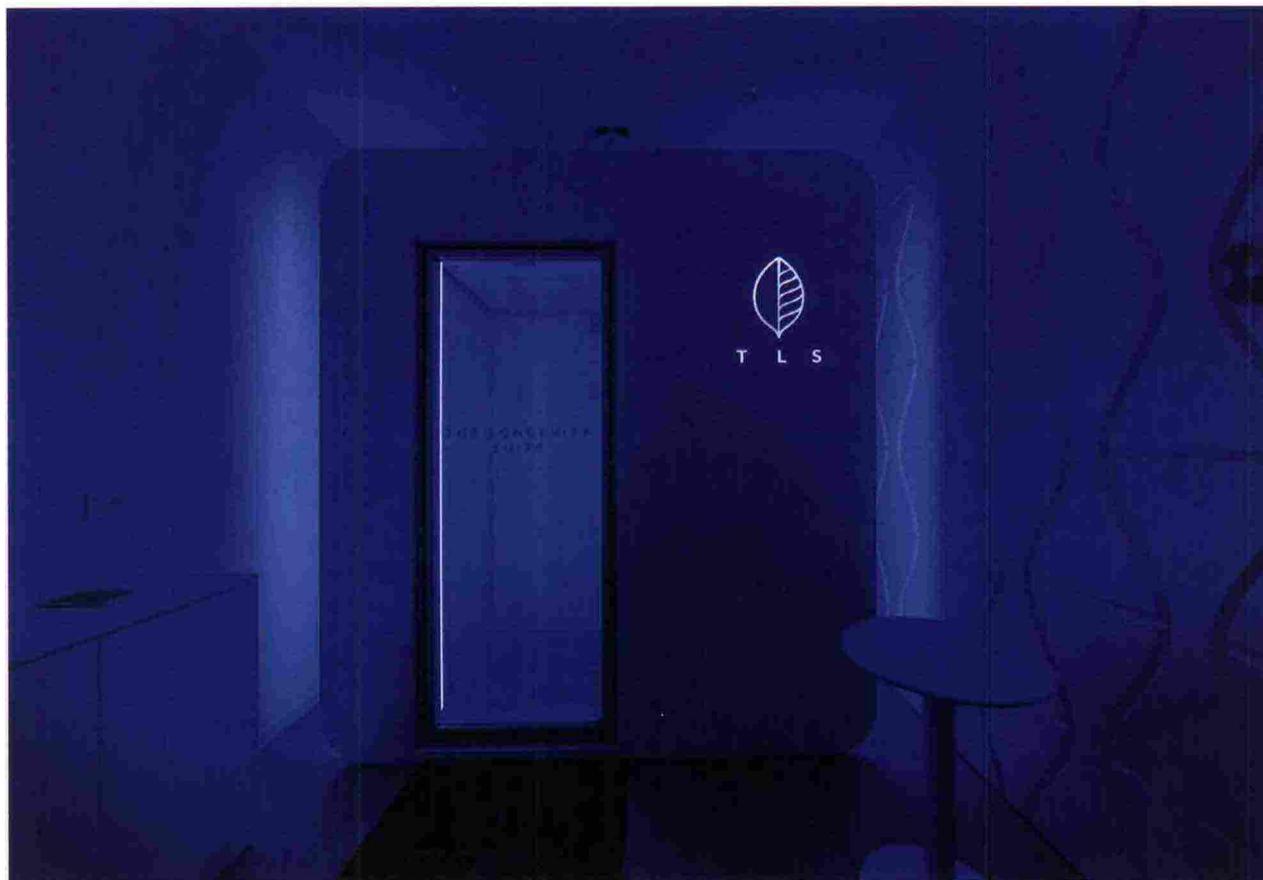
Yes. We usually combine it with a very light magnetic resonance that revascularizes blood vessels and makes our customers feel light. We try to combine technology, manual skills and well-being. Therefore, our clients can enjoy hyper-technological materials but also manual treatments because we want our customers to be satisfied from every point of view.

**When did you become a wellness entrepreneur?**

I've always been one, in a certain way. Dr. Gualerzi - who had already written tons of books about health - and I wrote a book called *The Longevity Kitchen*. As a lover of food, and as a sort of professional chef, I combined our expertise and we wrote a cook book with healthy, beautiful and good recipes. We have always been into lifestyle.

**Do you do your own treatments?**

We recommend our clients to do this morning routine: 20 minutes of training when they get up, a cold shower and then a healthy breakfast with integrators. Dr. Gualerzi and I aren't just partners, we're friends as well, and we always do our morning routines, everywhere we go: on a boat in Ibiza or at our place in Milan. Beyond being our passion, this is even our big and modern business.



In foto la Cryosuite per i trattamenti di Crioterapia Total Body

### **Ma segue anche lei i percorsi che propone?**

Ai nostri clienti proponiamo una routine mattutina composta da 20 minuti di allenamento appena svegli, doccia fredda, colazione salutare e integratori. Io e il dottor Gualerzi siamo anche amici oltre che soci e abbiamo questa routine che seguiamo noi stessi dovunque siamo: in barca a Ibiza oppure a Milano a casa. Oltre a essere una passione, ovviamente non posso negarlo, tutto questo è anche un grande, moderno, business.

### **Perché vi siete posizionati nel settore del lusso?**

È indubbiamente utile. Chi possiede certe disponibilità economiche tiene molto al benessere interiore ed esteriore. Il concetto della longevità abbinata all'aging funziona molto bene. Se fai una vita di grande benessere hai molta più paura di perdere quello che hai. E da qui anche la necessità di creare delle location all'altezza dei nostri clienti.

### **Quanti clienti trattate in ogni sede?**

Mediamente abbiamo 350-400 clienti a centro; in tutta Italia parliamo circa di 15.000 clienti. Tra poco apriremo gli ultimi quattro store, anche grazie all'avvento di nuovi capitali e all'in-

### **Why did you choose the luxury industry?**

It's undoubtedly useful. People who have money, usually care a lot about their inner and outside well-being. The idea of longevity combined to aging works very well. If you're used to feeling good, you'll be more afraid of losing what you have. And this is why we want our locations to live up to our clients.

### **How many clients do you work with in each center?**

We have about 350-400 clients per center; we're talking about 15.000 clients around Italy. We will soon open our last four stores also thanks to the inflow of new capital and to the entry of prestigious partners such as Marco Bizzarri, CEO of Gucci, who has joined our board. Our current goal is to open new clinics and develop our franchising.

### **So you're focusing on Europe right now?**

Yes, we are. This is still a new market in Europe and we're cryotherapy's biggest network. No one has as many centers and suites installed. We're even the biggest luxury anti-age network in Italy.

gresso in società di interlocutori di pregio come Marco Bizzarri, CEO di Gucci, che è entrato nel nostro board. L'obiettivo attuale è quello di aprire altri centri di proprietà, oltre a sviluppare un franchising.

#### **Al momento puntate sull'Europa?**

Al momento sì. In Europa c'è un mercato ancora vergine e infatti nel Vecchio Continente rappresentiamo il più grande network di crioterapia. Non c'è nessuno che ha così tanti centri e camere installate. Siamo anche il network di centri anti age di lusso, quindi cliniche dove ci si occupa di invecchiamento, più grande d'Italia.

#### **Le tecnologie che usate da che paesi provengono?**

La crio-camera è di derivazione tedesca. Il casco multisensoriale è italiano così come il letto con la risonanza magnetica. Gli strumenti di estetica sono di derivazione francese quindi possiamo dire tutta merce europea. Mentre tutti i nostri prodotti sono tutti Made in Italy: la nostra linea cosmetica, la nostra linea di food e la nostra linea di integratori. I kit di digiuno li produciamo in casa, in un laboratorio in provincia di Milano perché c'è un concetto di qualità Premium che non vogliamo delegare. Gli altri integratori vengono prodotti comunque in Italia.

#### **Una provocazione: perché Cristiano Ronaldo non usa le vostre criocamere?**

In realtà abbiamo moltissime crio-camere installate in case private, potrei farle diversi nomi molto conosciuti di personalità e imprenditori. L'Inter e il Milan hanno la nostra crio-camera di nuova generazione total body. Molti arrivano come clienti e poi, visti i risultati, chiedono di avere questo prodotto a casa loro. Quella che vedete da Ronaldo è una crioterapia che funziona ad azoto che crea grandi problemi di logistica e gestione a causa delle bombole, mentre la nostra è elettrica. Ed è anche più sicura visto che il gas azoto non può essere respirato mentre con l'elettricità è tutto molto più gestibile.

#### **Where does your technology come from?**

Cryochambers come from Germany. The multisensory helmet is Italian as is the bed with the MRI, and the aesthetic equipment is French, so we can say it's all made in Europe. And all our products are Made in Italy: our cosmetic line, our food line and our line of integrators. We create our fasting kits in our laboratory in Milan because we want to take care of the Premium quality of our products. The other integrators are made around Italy.

#### **A provocative question: why doesn't Cristiano Ronaldo use your cryochambers?**

We actually installed several cryochambers in people's houses. I could name you a few names of people and entrepreneurs who're quite famous. Inter and Milan use our total body cryochamber. People come to us as clients and then, once they see the results, they want to have our products in their homes. What you see in Ronaldo's house in a cryotherapy that works with nitrogen: it's quite difficult to manage because of its cylinders. Ours is electric. And it's even safer because you can't breathe nitrogen, and with electricity things are just easier.