

Leistungen Lifestyle-Checkup

1. Termin (60min)

Anamnese

Ausführliches Gespräch mit dem Spezialisten für Prävention bezüglich Ernährungsgewohnheiten sowie zum persönlichen Gesundheitszustand zur Ermittlung von möglichen Risikofaktoren:

- Aktuelle Beschwerden
- Persönliche Anamnese
- Allergien / Unverträglichkeiten
- Sport und Bewegung
- Ernährung
- Stress

Messung der Körperzusammensetzung

Die Messung liefert detaillierte Informationen über den Anteil an Körperfett und Muskelmasse sowie deren Verteilung.

Persönliche Gesundheits- und Präventionsberatung

- Besprechung und Beurteilung der Resultate
- Umfassende Standortbestimmung im Bereich Bewegung und Sport sowie zum Ernährungsverhalten und Stressmanagement
- Gemeinsames Erarbeiten eines persönlichen Massnahmeplans und Empfehlungen für das weitere Vorgehen
- Abgabe einer vollständigen Dokumentation in Deutsch oder Englisch

Kontroll-Termine nach Bedarf (30 oder 60min)

Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich auch gerne telefonisch zu Verfügung. Sie erreichen uns unter: **043 499 20 30**

[Anmeldung \(Link\)](#)