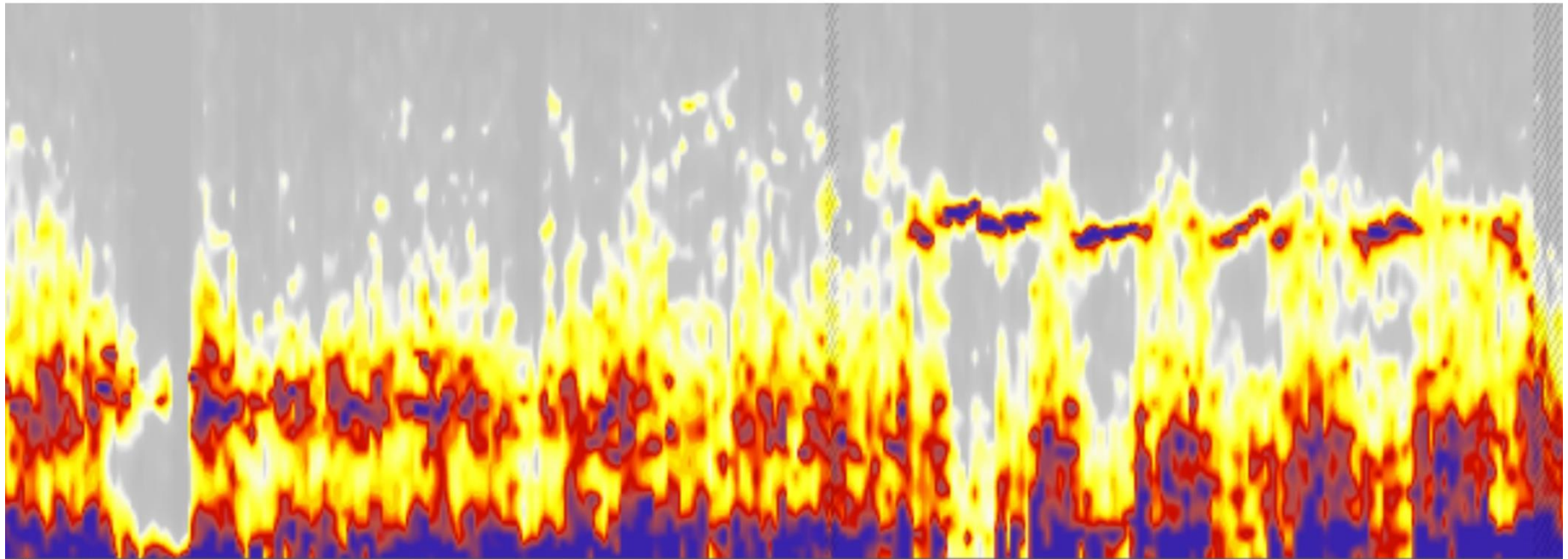


Herzratenvariabilitätsanalyse (HRV)



**GESUNDHEIT & LEISTUNGSFÄHIGKEIT
OPTIMIEREN**

Mach dir ein Bild deiner Gesundheit!



Herzvariabilitätsmessung (HRV)

Ist deine körperliche oder mentale Leistungsfähigkeit reduziert? Leidest du unter Energiemangel, Schlafproblemen oder ersten Anzeichen chronischer Krankheiten? Bist du häufig krank oder verletzt? Oder hast du dir zum Ziel gesetzt, deine Gesundheit und deinen Lebensstil zu optimieren? Dann ist die HRV-Messung genau das Richtige für dich.

Je flexibler das Herz auf innere und äussere Belastungen reagiert, desto gesünder ist der Organismus. Menschen, deren Herzfrequenzvariabilität eingeschränkt ist, erkranken über kurz oder lang an gravierenden Gesundheitsstörungen.

Zur Analyse trägst du den HRV-Sensor während 24 Stunden und dokumentierst zeitgleich deine Aktivitäten. Damit wird ersichtlich, welche Verhaltensweisen sich förderlich bzw. schädlich auf deine Gesundheit auswirken.



Christian Finger
+41 76 402 09 05

Die HRV ermöglicht Aussagen über:

- Wie gesund bin ich?
- Wie hoch ist mein biologisches Alter?
- Ist mein Schlaf erholsam?
- Wie viel Energie & Ressourcen besitze ich?
- Was stresst mich in meinem Alltag?
- Welches Verhalten fördert meine Gesundheit?
- Bin ich körperlich und mental leistungsfähig?
- Bin ich bereit für sportliche Höchstleistung?
- Oder bin ich im Übertraining?

Preise

HRV-Kurzanalyse

30 Minuten Kurzanalyse inklusive 30 Minuten Gesundheits-Coaching **CHF 190.-**

24h-HRV-Analyse

24h-HRV-Analyse inklusive 60 Minuten Gesundheits-Coaching **CHF 290.-**