



Anti-Aging-Beratung

Jung und Vital bis ins hohe Alter - das muss kein Traum sein!

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass bestimmte Lebensweisen (z.B. mediterrane oder vegetarische Diät) Alterserscheinungen verzögern, die Lebensqualität im Alter verbessern und ein langes gesundes Leben fördern.



Die **Anti-Aging-Beratung** beinhaltet eine computergestützte Ermittlung Ihrer individuellen Vorgeschichte zur Ermittlung auf Sie abgestimmter Anti-Aging-Maßnahmen.

Die Analyse umfasst - je nach Wunsch - folgende Faktoren:

- Familiengeschichte
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum
- Berufliche und sportliche Aktivität
- Vorerkrankungen und Operationen
- Menopause-Check
- Psycho-Mental-Score
- Beschwerden und Symptome
- Körpermaße, Körperzusammensetzung - Körperfettgewicht, Muskel- und Organmasse, Blut- und Gewebeflüssigkeit und Körperwasser
- Labordiagnostik
- Blutdruck, Ruhepuls
- Taille-Hüft-Verhältnis

Ihr Nutzen

Auf der Grundlage der Analyse erhalten Sie individuelle Anti-Aging- und Vorsorge-Empfehlungen inkl. Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen zum **Erhalt** und zur **Steigerung**

- **Ihrer Abwehrkräfte**
- **Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit**
- **Ihrer Gesundheit**