

VITALITÄT BEGINNT IN DER GESUNDEN ZELLE

STOFFWECHSEL MESSUNG



Mit einer Stoffwechselmessung ermitteln wir über die Atemluft das persönliche Ruhestoffwechselprofil

WAS IST STOFFWECHSEL?

In unseren Zellen werden Nährstoffe und Sauerstoff in Lebensenergie umgewandelt, was als Stoffwechsel bezeichnet wird. Dafür kennt der menschliche Organismus eigentlich nur zwei Brennstoffquellen, Zucker und Fett. Beim Umwandlungsprozess entstehen Reststoffe, die unter anderem über die Atmung ausgeschieden werden.

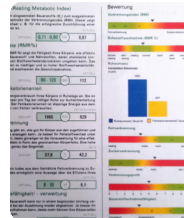


ABLAUF EINER STOFFWECHSELMESSUNG

Die Messung ist völlig unkompliziert. Sie atmen über ein spezielles Mundstück ca. 5 Minuten lang aus und ein. Ein Messgerät misst Ihre Atemluft und gibt die Daten an eine dafür entwickelte Software weiter. Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung Ihres Stoffwechsels. Ihr Berater wird Ihnen die Ergebnisse im Anschluss genauer erläutern.

Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- Sauerstoffverwertung der Zellen
- Anteilige Zucker-/ Fettverbrennung
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Respiratorische Säurelast
- Abnehmblockaden





STOFFWECHSELMESSUNG IN RUHE

Für mehr Lebensenergie, Vitalität und ein effektives Gewichtsmanagement, sollte man wissen, ob der individuelle Stoffwechsel Kalorien über Zucker oder über Fettdepots verbrennt, wo der persönliche Ruheumsatz liegt und wieviel Sauerstoff aus der Atemluft bis in die Zellen gelangt. Nur wenn man sich im sogenannten Fettstoffwechsel befindet, kann man effektiv Energie produzieren.

Dies kann über die Atemluft gemessen werden, da Verbrennungsrückstände abgeatmet werden. So erhalten Sie aufgrund der Messung Aussagen zum Gesundheitsstatus (Zuckererkrankung, hormonelle Störung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit)

Fazit: Je besser der Stoffwechsel eingestellt ist, desto mehr Fett wird verbrannt. Denn der Stoffwechsel holt sich im Idealfall den größten Teil der täglichen Energie aus dem Körperfett, weniger aus der Nahrung.

WICHTIGER HINWEIS

Für optimal verwertbare Messergebnisse, legen Sie am Tag vor der Messung eine Trainingspause ein oder belasten Sie sich körperlich nicht zu viel. **Verzichten Sie in den letzten zwei bis drei Stunden vor der Messung auf Nahrung, Getränke (außer Wasser) und Nikotin.**

Kursinhalte stimmen
wir sehr gerne
individuell mit
Ihnen ab

DIE 3 SÄULEN DER PRÄVENTION



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



MENTAL

Ihr Team zum Thema
GESUNDE ERNÄHRUNG,
BEWEGUNG UND MENTALE
GESUNDHEIT

MACHICH.AT
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fellinggasse 7 | A-2325 Himberg-Velm
Tel: +43 699 170 92 111
WWW.MACHICH.AT | GERNE@MACHICH.AT

Unser Kursangebot
finden Sie auch unter
WWW.MACHICH.AT