

Übernehmen auch Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit und lassen Sie einen Sportler-Check durchführen.

Wir bieten Ihnen Sportler-Checks für Freizeit- und Leistungssportler. Sie erhalten individuelle Ernährungs-, Vitalstoff- und Trainings-Empfehlungen zur Leistungssteigerung.

Wir bieten Ihnen folgende weitere Checks an

- Gesundheits-Check für den Mann / die Frau
- Gesundheits-Check für die Schwangere
- Gesundheits- und Aging-Check für den Mann / die Frau
- Vitalstoff-Analyse für den Mann / die Frau

www.docmedicus.de

Ihre Fragen zu Gesundheit und Prävention, Attraktivität, Vitalität und einem gesunden, langen Leben beantworten wir Ihnen gerne.

Informationen zu diesen Themen erhalten Sie auch im **Gesundheitsportal DocMedicus** unter www.docmedicus.de



Kennen Sie Ihren Trainingszustand?

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern?



Check Sportler 04.2008 - designed by www.cmx.de



Machen Sie Ihren Sportler-Check!

Sprechen Sie uns an.
Wir helfen Ihnen gerne.

Kennen Sie Ihren Trainingszustand?

Nur wer seine Gesundheitsrisiken und seine Körperzusammensetzung kennt, kann selbst etwas dafür tun, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Wir erstellen für Sie **computergestützt eine Gesundheitsrisiko- und Körperzusammensetzungs-Analyse** zur Bestimmung Ihres Trainingszustandes.

Dabei berücksichtigen wir unter anderem

- Sportdisziplin
- Trainingshäufigkeit
- Trainingsdauer
- Ernährungsweise inklusive Genussmittelkonsum
- Symptome und Beschwerden
- Vorerkrankungen

Die Gesundheitsrisiko- und Körperzusammensetzungs-Analyse wird auf Grundlage der neuesten **Erkenntnisse der internationalen Ernährungs-, Vitalstoff-, Sport- und Präventionsmedizin** vorgenommen.

Um Ihre Körperzusammensetzung mit Leistungssportlern vergleichen und optimieren zu können, stehen mehr als 100 Sportdisziplinen zur Auswahl.

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern?

Auf der Grundlage einer computergestützten Body-Analyse wird **Ihre optimale Körperzusammensetzung errechnet**

- Muskel- und Organmasse
- Körperfett
- Blut- und Gewebeflüssigkeit
- Gesamtkörperwasser

Des Weiteren wird ermittelt

- Ihr Trainingszustand
- Ihr täglicher Kalorienbedarf
- die Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten inklusive
 - für Sie geeignete Lebensmittel
 - für Sie geeignete Vitalstoff-Kombinationen
- Ihre optimale Trainingsherzfrequenz
- Ihr Fitness- beziehungsweise Ihr Trainingsplan

Sie erhalten so individuelle Ernährungs-, Vitalstoff- und Trainings-Empfehlungen zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.