

uVida Food & Stress Analyse

EUR 79

Die uVida Food & Stress Analyse hilft Ihnen, Ihren Stoffwechsel besser zu verstehen und bildet die Grundlage für ein individuell abgestimmtes Ernährungs- und Bewegungskonzept. Anhand wichtiger Werte wie Grundumsatz, Kalorienbedarf, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie metabolischer Flexibilität erkennen wir gezielt Optimierungspotenziale für Ihr Wohlbefinden.

uVida Activity Analyse

EUR 139

Die uVida Activity Analyse zeigt Ihnen, in welchen Pulsbereichen Sie am effektivsten trainieren, Fett verbrennen und Überlastung vermeiden. Auf Basis dieser Daten erhalten Sie einen individuell abgestimmten Bewegungs- und Cardioplan für effizientes, zielgerichtetes Training im optimalen Belastungsbereich.

uVida Food & STRESS Analyse und uVida Activity Analyse

EUR 189

Individueller Trainings- und/oder Ernährungsplan

Individueller Trainings- oder Ernährungsplan
oder im Kombi-Angebot beide zusammen

EUR 60

EUR 105

Ablauf:



1. Analyse: Modernste Atem-Stoffwechselanalyse durch unser Expertenteam.



2. Auswertung: Verständliche Erklärung Ihrer individuellen Ergebnisse.



3. Maßnahmen: Persönlicher Gesundheits- und zertifizierter Ernährungsplan.



LIFT YOUR HEALTH