



DIE AUSGANGSLAGE:





DAS ZIEL:



DIE LÖSUNG:





Wie das geht?

Mit der sogenannten **HerzRatenV**ariabilität. Die HRV ist die Fähigkeit des Organismus die Abfolge der Herzschläge an die momentanen Bedingungen optimal anzupassen.



Der **Vitalmonitor** misst mit einem EKG-genauen (99,9999%) Brustgurt.

Die HRV ist ein hochsensibler Vitalitäts-Indikator.

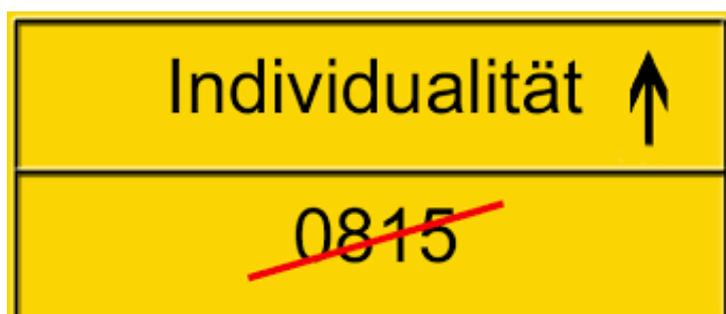
Sie sehen was Sie schwächt, was Sie stärkt, was Sie älter und wieder jünger macht.

Sie sehen Ihren aktuellen Regenerationsstatus und Ihren psychisch/ physischen Stresslevel.

Sie sehen Ihr aktuelles Trainingspotenzial (Ausdauer und Kraft).

Sie sehen Ihr biologisches Alter.

DER WEG:



Durch eine genau auf die Person abgestimmte Betreuung, einen professionellen und individuell angepassten Trainings- und Bewegungsplan, sowie persönliche Begleitung.



| 2 MÖGLICHE PAKETE | FIT PAKET | FIT & VITAL PAKET |
|---|--------------|----------------------|
| FITNESS-VITALTEST EINSTIEGSTEST HRV-Quickcheck, Ausdauerstest | ✓ | ✓ |
| EINZELGESPRÄCH Trainingsplan/Zielsetzung | ✓ | ✓ |
| ÜBERGABE UND LEIHSTELLUNG VITALMONITOR PRO | ✗ | ✓ |
| EINSCHULUNG Vitalmonitor und HRV | ✗ | ✓ |
| ONLINE COACHING (für die komplette Projektdauer) Sicherstellung der korrekten Anwendung, Technischer Support, Motivation, Monitoring (Trendverläufe, BioAge Trend, fortlaufendes Feedback), Antwortzeit: Mo-Fr innerhalb 24 h | ✗ | ✓ |
| FITNESS-VITALTEST ABSCHLUSSTEST HRV-Quickcheck, Ausdauerstest, Leistungsverbesserungsevaluierung | ✓ | ✓ |



IHR KONTAKT:



Leopold HERGET

+43 (0)660/319 57 67

lh@vital-consulting.at

www.vitalconsulting.at