



  
**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# Diagnostik: Individuelle Stoffwechselanalyse

Die Atemgasanalyse ist der „Goldstandard“ der Messung unseres Stoffwechselverhaltens. Über eine Maske werden die Atemgase bei der Ein- und Ausatmung gemessen und mit Normwerten verglichen. Die Daten liefern Ihnen persönliche Informationen zur Optimierung Ihrer Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Über eine Maske erfassen wir Ihre Atemgase Sauerstoff und Kohlendioxid während einer fünfminütigen Messung in der Sitz- oder Liegeposition. Dabei atmen Sie entspannt in die Maske ein und aus. Als Ergebnis liefert Ihnen die Messung Werte über Ihren Grundumsatz sowie Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Außerdem wird Ihr Arbeits- und Leistungsumsatz auf der Basis Ihrer Angaben bei der anfänglichen Befragung berechnet.

Die Ergebnisse erhalten Sie per Mail und über eine zur Verfügung gestellte App auf Ihr Smartphone. Dort können Sie auch für 3 Monate ein umfassendes automatisiertes Coaching mit einfachen und motivierenden Tipps zur Optimierung Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten abrufen. Damit fällt es Ihnen leichter, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Nach ca. 12 Wochen empfehlen wir, einen Re-Check durchzuführen. Sie erfahren dann, wie sich Ihr Stoffwechsel durch Veränderungen Ihres Lebensstils angepasst hat. Über alle Ergebnisse erhalten Sie eine ausführliche und verständliche Dokumentation.

**Ort:**

Vor Ort in beliebigen Räumen

**Ausstattung:**

4 Stühle, 2 Tische, Stromanschlüsse

**Zeit:**

Ca. 20 min / Person bei 2 Testleitern bzw. ca. 30 min bei einem Testleiter

**Teilnehmendenzahl:**

Max. 24 bzw. 16 pro Tag

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)