



# Stoffwechselanalyse

Die Stoffwechselanalyse beinhaltet eine Funktionsanalyse des Ruhestoffwechsels mittels Atemgaszusammensetzung .

(Bitte 1,5-2 Stunden vor der Analyse nüchtern bleiben !)

- Stoffwechselanalyse kombiniert mit Analyse alltäglicher Bewegungsgewohnheiten
- Rückschlüsse auf Risiken und gesundheitsprotektive Ressourcen
- Fundierte Basis für Training, Ernährung und Lebensstilveränderungen



## Auswertungen:

Auswirkungen der Gesundheitsreserve

Allgemeine Kalorienbilanz

Empfohlenes Kaloriendefizit

Voraussichtlicher Gewichtsverlust pro Woche

Verbesserungspotenzial durch Aktivität im Alltag

Ernährungstipps für unterschiedliche Zielsetzungen