

2017

# energyTOP-CHECK - BASIS-CHECK & fit im job energyCoaching

<b>Check-up</b>	<u>Präventiv- und sportmedizinischer Check-up</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Umfassende medizinische Bestandsaufnahme zur Beurteilung der Risikosituation, speziell bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen.</li></ul>
<b>Coaching</b>	<u>Energy-Management</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beurteilung der Belastung des vegetativen Nervensystems, Erkennen der „Energieräuber“ und regenerativen Ressourcen.</li><li>▪ Relevante Informationen und Anleitungen zur praktischen Umsetzung empfohlener Massnahmen zur Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.</li></ul>
<b>Untersuchungsinhalte</b>	<p><u>Check-up</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Blutentnahme, umfassende Laboranalysen</li><li>▪ Ärztliche Untersuchung</li><li>▪ Belastungs-EKG mit gleichzeitiger Messung der Milchsäure im Blut während zunehmender Belastung.</li><li>▪ Lungenfunktion (Messung von Volumen und Ausatmengeschwindigkeit)</li><li>▪ Bestimmung des Körperfettanteils</li></ul> <p><u>Energy Coaching</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Energie-Barometer (online-Fragekatalog)</li><li>▪ 72-Stunden-HRV inkl. Schlafprofil (Messung der HerzRatenVariabilität)</li><li>▪ eingehende Umsetzungsberatung</li></ul>
<b>Zeitbedarf</b>	Am energyTOP-CHECK betreuen wir Sie einen ganzen Tag.
<b>Durchführung und Ablauf</b>	Am Morgen wird der präventiv- und sportmedizinische BASIS-CHECK durchgeführt. Der Nachmittag ist für das energyCoaching mit ergänzenden Analysen und praktischen Anleitungen reserviert.
<b>Auswertung Besprechung Dokumentation</b>	Den grössten Teil der Untersuchungsergebnisse besprechen wir mit Ihnen gleichentags. Einige Tage nach dem Check erhalten Sie einen zusammenfassenden schriftlichen Bericht mit allen Untersuchungsergebnissen des Check-ups. Ein zweiter Besuch zur Besprechung der Resultate ist somit bei unserem Check-Ablauf nicht nötig. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit per e-mail oder telefonisch zur Verfügung.

egger  
**check-up**

**fit im job**<sup>®</sup>

check-up

2017

# energyTOP-CHECK - BASIS-CHECK & fit im job energyCoaching

**fit im job AG**  
Römerstrasse 176  
CH-8404 Winterthur  
www.fitimjob.ch

Der Beratungsteil wird durch die fit im job AG durchgeführt.

Der fit im job-Coach ist Ihr persönlicher Berater und Ihre Vertrauensperson für sinnvolle Massnahmen im Bereich Energie-Management.

fit im job  
**energyCOACHING**

Eine detaillierte Analyse dient der aktiven Prävention. Ausgangspunkt des energyCOACHINGS ist ein persönliches Stressprofil, das anhand verschiedener Parameter erstellt wird. Dazu werden folgende zwei Messverfahren verwendet.

## psychologisch

Das Befragungs-Tool „Energie-Barometer“ widerspiegelt das subjektive Befinden bezüglich der Energie-Balance.

## biophysikalisch

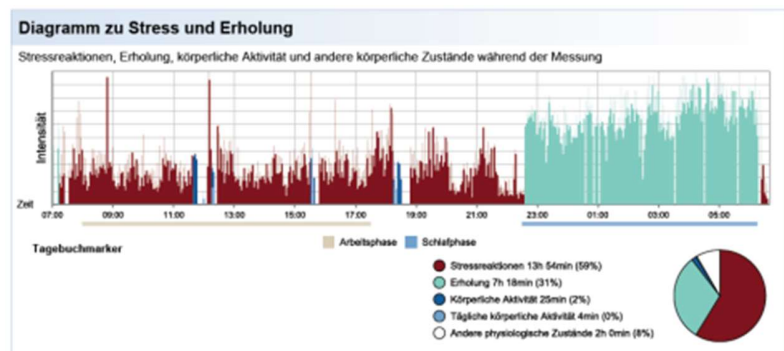
Mit der HRV-Methode ist eine detaillierte und aufschlussreiche Analyse des körperlichen Stress- und Entspannungsverhaltens möglich.

Im entspannten Zustand ist der regenerative Anteil unseres vegetativen Nervensystems sehr aktiv: Wir können neue Kraft schöpfen. Anhand der Auswertung einer 72-Stunden-Messung wird aufgezeigt, wie die persönlichen Stressmechanismen funktionieren und wie es um die körperlichen Erholungsfähigkeiten steht.

egger  
**check-up**

**fit im job**®

**HRV**  
Herz-Raten-Variabilität



Während der HRV-Messung mit dem BODYGUARD® wird die sympathische und die parasympathische Aktivität im Körper gemessen und als Anspannung (rot) resp. Entspannung (türkis) dargestellt. Es ergibt sich ein sehr genaues Bild der Energie-Balance und mittels eines parallel zur Messung geführten Protokolls lassen sich „Energieräuber“ identifizieren. Ein aus den Daten errechneter Schlaf- und Erholungs-Index gibt Aufschluss über die Qualität des Schlafs und mögliche Störungen.

