

**Seit 10 Jahren für Sie unterwegs für einen gesunden und dauerhaften Unternehmenserfolg**

**Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Gesundheit!**

HRV-Messungen by AUTONOM HEALTH® werden seit über 19 Jahren erfolgreich in der Prävention, Rehabilitation, Sport- und Trainingswissenschaft eingesetzt und als Grundlage für ein erfolgreiches und nachhaltiges Gesundheitscoaching genutzt.

### **HRVscan Analyse - Die kurze Messung mit schnellen Erkenntnissen**

Die Kurzanalyse (ca. 10 Minuten) liefert als Gradmesser und Trendaussage klare Hinweise auf den Gesundheitszustand des Gemessenen und soll Anregungen für weitere Schritte in Richtung Gesundheit geben. Sie zeigt die Auswirkung einer Lebensstiländerung und dienen als Erfolgs-kontrolle. Die HRV-Kurzzeitmessung kann eine Herzratenvariabilitäts-Messung über 24 Stunden sicher nicht ersetzen. Dennoch gibt es eine gute Korrelation zwischen den in einer Kurzzeitmessung und den in einer 24-Stunden-Messung erhobenen Daten. Daher ist die Kurzzeitmessung ein guter Gradmesser für Gesundheit, Vitalität und Leistungs- und Regenerationskraft.

<http://www.biz-fit.ch/download/HRVscan.pdf>

### **HRVvital Analyse - Die HRV-Basis Messung gibt Auskunft über wesentliche Gesundheitsfragen**

Die HRVvital-Analyse by AUTONOM HEALTH® ist: DER Marker für Gesundheit, funktionale Leistungs- und Regenerationsdiagnostik, Darstellung des Lebensstils und Gesundheit als Ergebnis einer 24 Stunden Messung, Ihre innere Landkarte und Wegweiser zugleich.

**Die HRV-Messung by AUTONOM HEALTH® bietet den höchsten Standard in der Diagnostik der Herzratenvariabilität und gibt Antwort auf Fragen zum Thema Gesundheit und Lebensstil:**

- **Wie gesund bin ich?** Alle wesentlichen Gesundheitsterminanten werden sichtbar.
- **Wie alt bin ich wirklich?** Erfahren Sie Ihr funktionelles biologisches Alter.
- **Was stresst mich?** Erkennen Sie bedeutsame Belastungen.
- **Ernähre ich mich richtig?** Wie gut vertragen Sie Ihre Mahlzeiten?
- **Schlafe ich gut?** Ihr Mini-Schlaflabor für zu Hause.
- **Was passiert mit mir wenn.....** Wie reagiert mein Organismus auf.....

<http://www.biz-fit.ch/download/HRVvita.pdf>

## Erklärungen HRVscan und HRV-24-Std.-Messung:

HRVscan Kurzzeitanalysen haben sich innerhalb kurzer Zeit als genial einfaches Screening-Verfahren bewährt. Immer mehr Ärzte, Gesundheitsdienstleister oder Trainer messen ihre Patienten und Klienten für wenige Minuten im Wartezimmer, während eines Seminars oder im Zuge eines Firmenincentives. Sie erhalten damit innerhalb kürzester Zeit mit minimalen Aufwand wesentliche Informationen. Das Verständnis der Patienten und Klienten für die aktuelle Befindlichkeit wird ebenso erhöht wie die Bereitschaft, notwendige Maßnahmen proaktiv zu unterstützen.

HRV-24-Std.-Messung: <http://autonomhealth.com/software/hrvital/>

Video: Kurzzeitmessung versus 24-Std.-Messung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KStefy0sc2I>

## Kosten:

CHF 190.00 HRVscan-Kurzzeitmessung inkl. 3-seitiger Report und 15 Minuten **ONLINE**-Feedbackgespräch

CHF 150.00 für santé&entreprise Netzwerkpartner/-mitglieder

CHF 490.00 HRVvital 24-Stunden Messung inkl. ausführlicher Gesundheitsbericht mit Handlungsfeldern, Empfehlungen und persönliches Gesundheitscoaching von 60 Minuten

CHF 390.00 für santé&entreprise Netzwerkpartner/-mitglieder

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um einen objektiven Blick auf Ihre Gesundheit und vor allem Ihren Umgang mit Belastungen und Stress werfen zu können. Die HRV-Beratung stellt Ihnen einen erprobten und verständlichen Wegweiser zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zur Verfügung.

Sie erhalten, wenn Sie die 24-Std.-HRV-Messung wählen, einen persönlichen Bericht Ihres Gesundheitszustandes mit detaillierten Erklärungen und erarbeiten während dem persönlichen Beratungsgespräch konkrete, im Alltag leicht integrierbare, nachhaltige Handlungsfelder und einfach umsetzbare Massnahmen.

## Beratung und Terminvereinbarung:

bizfit Beat Rüfli, zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health®  
Alte Landstrasse 56, CH-2542 Pieterlen  
Tel. 032 377 36 25 Mobile 079 508 35 58  
[www.biz-fit.ch](http://www.biz-fit.ch) [www.santeprise.ch](http://www.santeprise.ch)

Pieterlen, März 2021/BR