

GetGain

Livsstilspaket

- ✓ 1 x Funktionsmedicinsk Hälsoundersökning (inledande).
 - * Blodprovspanel med 50 blodmarkörer
 - * Mätning av muskelmassa, fettprocent, bukfetma mm.
 - * Blodtryck, puls, syremättnad mm.
 - * Omfattande digital hälsoenkät
 - * Genomgång och konsultation 60-75 min
 - * Personligt hälsointyg
 - * Rekommendation om ditt nästa steg

- ✓ 1 x Tema - Kost & Näring.

Ca 75 min utbildning och coachning via powerpoint + samtal. Ingår gör även en individuell hälsoplan efter tema + rekommendation av näringstillskott (individanpassad), Ingår gör även ex. GetGain-pärmen med recept etc samt startkit.

- ✓ 1 x 20-30 min uppföljning: ca 1 vecka efter tema 1.

Förtydligande av inledande hälsoplan samt ordination av näringstillskott. Besvarar även frågor som uppstått.

- ✓ 1 x Tema - Stress, sömn & återhämtning.

Ca 75 min utbildning och coachning via powerpoint + samtal. Ingår gör även en individuell hälsoplan tema + rekommendation av näringstillskott (uppföljande)

- ✓ 1 x Tema - Hållbarhet (avslutande).

Ca 60 min utbildning och coachning via powerpoint + samtal. Fokus på hur man gör allt hållbart över tid och inte faller tillbaka i den "gamla" livsstilen