

POWERED BY ANITA KUNZ



fit.
satt.
ausgeschlafen.
selbstbewusst.



IHR RESILIENZ PROGRAMM.

fit.
satt.
ausgeschlafen.
selbstbewusst.

**DER MODERNE SITZENDE LIFESTYLE
ZERSTÖRT UNSERE GESUNDHEIT,
UNSERE JUGENDLICHKEIT UND
UNSERE VITALITÄT!**



fit.satt.ausgeschlafen.

Karriere, Familie und persönliche Interessen langfristig und gesund unter einen Hut zu bringen, steht im Fokus. Eine solide Life-Balance, Erfolg und eine gesunde Ausstrahlung entsprechen dem Zeitgeist und bilden das Fundament für Höchstleistungen.



über mich.

TV-Moderation meiner Sendungen „gesundheit“ und „people“, Personal Trainer, Corporate Healthcoach, MAS Communication Management & Leadership ZHAW. «fit.satt.ausgeschlafen.» das bedeutet für mich Lebensqualität.

fit.


25 Jahre Erfahrung als Leichtathletin und, selber polysportiv, als diplomierte Fitness-, Rücken- und Personal Trainerin.

satt.

Essen hat einen hohen sozialen Status. Durch die Zusammenarbeit mit Dr. med. Jürg Kuoni, Senior Partner heartcheck GmbH, verfüge ich über 10 Jahre fundiertes Wissen über Foodfacts, Diäten und über unseren Metabolismus.

ausgeschlafen.

Schlafmangel und «Überatmung» sind die Stressoren #1 in unserer 24/7 Gesellschaft und darum Kernthema. Unser Tag-Nacht-Rhythmus ist auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement immer wichtiger. Als Healthcoach bin ich spezialisiert auf Stressmessungen und Regenerationstraining.



**gesundheit
ist
ein prozess.
kein zustand.**

Eine gesundheitliche Standortbestimmung empfiehlt sich insbesondere für „Sitzberufler“, die privat oder beruflich immer wieder grossen Herausforderungen gegenüberstehen. Aufschlussreiche Resultate motivieren und helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.


Meine Checks geben das notwendige Rüstzeug dafür und machen Ihren Erfolg messbar. Man kann heute sehr viel messen, in jedem Labor kann man fast alles messen lassen, was man sich wünscht. Für einen gesunden Menschen jedoch sind nur ganz wenige Parameter von Interesse. Eine robuste Gesundheit gründet grundsätzlich auf vier Säulen.

1 fit.

2 satt.

3 ausgeschlafen.

4 selbstbewusst.



Aus diesen vier Modulen besteht auch unser Resilienz Programm.

Es zielt darauf hin Jo-Jo-Effekte zu vermeiden.

1

Körperliche Fitness

Altersentsprechendes Niveau von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und ein gesundes Immunsystem.

2

Metabolische Fitness

Aktiver Fettstoffwechsel für eine straffe Figur, einen hohen Grundumsatz und ein stabiles Gewicht.

3

Autonome Fitness

Balance von Stress und Regeneration. Kernpunkte sind der erholsame Schlaf sowie die tiefe, ruhige Atmung.

4

Mentale Fitness

Steuern von Gedanken und Emotionen. Fokus auf Stärken und Lösungen sowie das Kultivieren der inneren Ruhe und Kraft.



modul 1 fit.

Ziele

- Sie sind fit
- Sie haben ein gutes Körpergefühl
- Sie haben Kraft und Ausdauer
- Sie haben eine aufrechte, schöne Körperhaltung
- Sie fühlen sich jünger und vitaler



COACHING

- Kurzes und effizientes Training
- Joggen allein ist kein Rezept zum Abnehmen. Haben Sie je einen Leopard zu joggen gesehen?
- Die Atmung - die Nase ist nur die Spitze des Eisbergs
- Krafttraining als Fitnesssturbo
- Bewegung richtig in den Alltag einbauen als Basis für eine robuste Gesundheit

PRAXIS

- Massgeschneidertes Personal Training
- Richtige Atmung zur Steigerung der Ausdauer
- Straffung der Problemzonen
- Faszientraining, Beweglichkeit
- Mobilisation und Koordination
- Strategien gegen Sitzkrankheiten

LITERATUR

- Dr. Joan Vernikos, PhD NASA

Checks Körperliche Fitness

MUSKULÄR

Die Kraftmessung gibt Auskunft über Ihre motorische Fitness. Gemessen wird mit dem Hand-Dynamometer, welcher in der wissenschaftlichen Literatur Standard ist.

KARDIOVASKULÄR

Wie fit ist Ihr Herz-Kreislauf? Atmen Sie effizient? Der Balke-Test bringt rasch Klarheit. Puls und Blutdruck in Ruhe, 20 x zwei Treppenstufen rauf und runter, Anstieg von Puls und Blutdruck bei Testende. Unterscheidung von ungenügender, genügender und guter Fitness.

modul 2 satt.



Ziele

- Sie sind satt
- Sie haben Ihren Fettstoffwechsel aktiviert
- Sie verfügen über viele Stunden Energie ohne Hungerattacken
- Ihr Wunschgewicht ist Ihr Freund, nicht Ihr Feind
- Keine Jo-Jo-Effekte mehr - das lässt Sie jünger aussehen

COACHING

- Foodfacts statt Mythen
- Intermittierendes Fasten als Fettverbrennungs-Turbo
- Fettverbrennung als Anti-Cellulite-Strategie
- Wie können wir den Stoffwechsel so trainieren, dass er Antriebskraft aus den Fettdepots holt?
- Wann essen Sie? Aus Hunger, Langeweile oder Appetit?
- Dünn heisst nicht automatisch wenig Fett
- Die Nase ist zum Atmen – der Mund ist zum Essen da

PRAXIS

- Lifehacks
- Ernährungsumstellung (sustainable fatburning)
- Pralinen, Champagner und Co... – gewusst wie!

QUELLE

- Dr. med. Jürg Kuoni
heartcheck GmbH Zürich

Checks Metabolische Fitness

BLUTZUCKERMESSUNG

Die Messung des Blutzuckers nüchtern am Morgen ist wenig aussagekräftig. Den Zuckersstoffwechsel messe ich bei Ihnen 60 – 90 Min. nach einer kohlehydratlastigen Mahlzeit.

FETTSTOFFWECHSEL (Beta-Hydroxybutyrat im Blut)

Der einzige Parameter für einen aktiven Fettstoffwechsel! Dies ist die erfolgreichste Anti-Cellulite Strategie. Nachweisbar sind Ketone nur bei kohlehydratarmer Ernährung.

KÖRPERFETT-ANALYSE

Vergessen Sie den BMI! Nicht die absolute Menge Fett, sondern die Verteilung gibt Auskunft über vorliegende Risiken. Sie erhalten einen persönlichen Risikochart für Diabetes II und koronare Herzkrankheit. Die Messung ist Basis für ein effizientes Fitness- und Ernährungsprogramm.



modul 3 ausgeschlafen.

Ziele

- Sie sind ausgeschlafen
- Sie haben eine höhere Konzentrationsfähigkeit
- Sie haben starke Nerven
- Sie haben nachts eine bessere Verdauung
- Ihr biologisches Alter ist jünger als Ihr chronologisches



COACHING

- Schlaf - die Frischekur für Ihr Gehirn
- Wie Sie nachts schlafen, entscheidet der Tag
- Was tun gegen Antriebslosigkeit und Tagesmüdigkeit
- Wie lange dauert ein Schönheitsschlaf
- Schlafmangel ist Stress - Stress führt zu Schlafmangel
- Tag-Nacht-Rhythmus
- Atmung - die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

PRAXIS

- Regenerationstraining mittels Biofeedback-Methode
- Erarbeiten eines sinnvollen Pausenmanagements am Arbeitsplatz, beim Sport und zuhause
- Atemtechniken zur Steigerung der Konzentration
- Schlafhygiene für erholsamen Schlaf

MENTOR

- Prof. Dr. Max Moser
HumanResearch Institut Weiz

Exklusiver Check

Autonome Fitness

Die 24 Std-Messung der Herzrhythmusflexibilität HRF ist eine hervorragende Standortbestimmung. Sie zeigt Ihren Lifestyle der letzten 4 - 6 Monate und hat eine hohe prognostische Aussagekraft für die nahe Zukunft.

Was wird gemessen:

- Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit am Tag und in der Nacht
- Ihre Schlafqualität
- Ihre Trainingseffizienz
- Ihr biologisches Alter

Ein gesundes Mass an Belastung und genügend Erholung sind die Voraussetzung guter Gesundheit und hoher Leistungsfähigkeit.

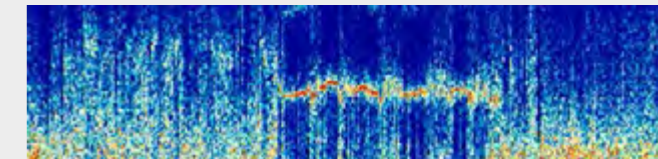


Abb. oben Chronocardiogramm einer 24Std. Messung: Tag - Nacht - Tag Rhythmus mit den einzelnen Tiefschlafphasen und der Performance am Tag - ein ganz persönlicher Fussabdruck



modul 4 selbstbewusst.



Stark denken ist gesund.

Einzel- und Kleingruppencoaching

Sie evaluieren die für Sie hinderlichen Denkmuster und Glaubenssätze. Und wir formulieren diese gezielt um – u. a. auch mit bewährten Methoden aus dem Spitzensport. Ausserdem werden Sie sich Ihrer eigenen Stärken und Ressourcen bewusster, kennen Ihre Energietreiber und Energieräuber.

Markus Renevey

- Betriebsökonom FH, Executive Master of Coaching (MAS/FHNW), Geschäftsführender Partner von The Talk Company GmbH, Zürich
- Systemischer Coach von Führungskräften und Mentalcoach von Spitzensportlern
- Spezialisiert auf mündliche Kommunikation, Auftrittskompetenz, mentale Stärke, Life Balance, Selbstmanagement, gesundheits- und leistungsorientierte Führung
- Mitglied bei der International Coaching Federation ICF und der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Sportpsychologie SASP



Je nach Wunsch lernen Sie:

- Ihr Selbstvertrauen zu stärken
- Selbstbewusst aufzutreten und zu kommunizieren
- Die für Sie wirklich wichtigen Ziele zu setzen
- Herausforderungen, Krisen und Rückschläge resilient zu bewältigen
- Fokussiert zu denken und zu handeln
- Entscheidungsstark zu sein (mit dem Change-Love-Leave Modell)
- Ziele diszipliniert und motiviert zu verfolgen
- Überzeugend für sich einzustehen und zu argumentieren
- Ihre Körpersprache, Mimik und Gestik gezielt zu steuern
- Ihre Gelassenheit zu fördern
- Ungesunden Stress zu vermeiden oder ihn wirkungsvoll zu meistern
- Den «inneren Schweinehund» zu überwinden
- Durch Visualisierungstechniken Kraft und Vertrauen aufzubauen

informationen und anmeldung

Bitte kontaktieren Sie mich oder Markus Renevey für weitere Details und die Preisliste zum Resilienz Programm.

Anita Kunz

heartcheck GmbH
Tel. 044 210 03 90
akunz@heartcheck.ch
www.heartcheck.ch



Markus Renevey

The Talk Company GmbH
Tel. 079 257 95 77
m.renevey@thetalkcompany.ch
www.thetalkcompany.ch

„the talk company“
Reden ist Gold.

messtools



**Hand-
dynamometer**

Kraftmessung

Evidenz basierte
Messung mittels
Handkraft



Lipometer

Körperfett-Analyse

Fettverteilung
mit Infrarot an
15 Körperstellen



emWavePro

Resilienztraining

Biofeedback-Methode
Ist-Zeit Messung
Atemtechnik



Chronocord

24-Std. Messung

Performance - Erholung
Nobelpreis 2017
Messgenauigkeit 8000 Hz

POWERED BY ANITA KUNZ

fit.
satt.
ausgeschlafen.
selbstbewusst.

