

Systemische Gesundheits- & Ernährungsanalyse nach Sportärztin Dr. Marion Grögli in der Sportmedizin



Das Wichtigste in Kürze

Bei der systemischen Gesundheits- und Ernährungsanalyse nach Dr. Marion Grögli handelt es sich um eine ganzheitliche medizinisch basierte Beurteilung des Menschen in Bezug auf seine Gesundheit, Fitness und Ernährung unter Miteinbezug seiner Lebenssituation (Beruf, Familienkonstellation, Sport), Regenerationszustands und seiner mentalen Verfassung. Das Konzept unterstützt - basierend auf medizinischen Fakten und neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen - Menschen bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele, indem es unter dem Aspekt eines körperfreundlichen Lebens die optimale Energiebereitstellung für den Körper durch bedarfsgerechte Ernährung, Training und Regeneration aufzeigt.

Du bist, was du isst oder der du isst, was du bist?

Das Leben des heutigen Menschen stellt bezüglich Management des Alltages und einer bedarfsgerechten Ernährung eine echte Herausforderung dar – obwohl wir in der Regel genügend Nahrungsmittel zur Verfügung haben und grundsätzlich wissen, was gesunde Ernährung beinhaltet.

Woran liegt es, dass es viele von uns nicht schaffen, sich bedarfsgerecht zu ernähren, mit Stress umzugehen und sich rasch zu erholen?

Die Genetik und unsere heutige Lebenssituation

Der Mensch und seine (genetische) Grundlage haben sich seit der Steinzeit kaum verändert. Die Lebensumstände jedoch schon. Das kann uns vor eine grosse Herausforderung stellen – gerade in Bezug auf eine bedarfsgerechte Ernährung, Bewegung und Regeneration.

Unsere erbliche Anlage und damit unser Körper ist nicht darauf ausgerichtet, Dauerstress und Reizüberflutung längerfristig zu managen. Unser Kopf ist meist Chef und der Körper muss funktionieren. Folgen davon sind Überforderung und Krankheit bis hin zum Burnout. Die Kombination aus unpassender Ernährung, wenig Bewegung und ungenügender Regeneration, sowie (soziale) Spannungen und beruflicher Druck sind für den Körper einfach zu viel.

Unser Ansatz

Eine Analyse der wichtigsten beteiligten Systeme (physisch, mental und Umwelt) schafft Klarheit und zeigt konkrete Punkte auf, wo man ansetzen kann, damit Körper und Geist ihre Aufgaben wieder bewältigen können.

Ziel ist es, den Körper als wichtigsten Partner eines gesunden und zufriedenstellenden Lebens besser wahrzunehmen und optimal zu versorgen - mit allem, was er braucht.



Einflussfaktoren eines leistungsfähigen Körpers

- Konstitution (Herz-Kreislaufsystem, Körperzusammensetzung, Regenerationszustand, bestehende Krankheiten)
- Balstungs- und Erholungsfaktoren
- Regeneration
- Ernährung
- Verhaltensmuster

Angebote der systemischen Gesundheits- & Ernährungsanalyse

Gerne stellen wir Ihnen ein massgeschneidertes Test- und Coaching-Programm zusammen.

Tarife

Je nach Fragestellung und Art der Untersuchungen kann eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgen. Unsere Dienstleistungen können aber auch über den Selbstzahler-Tarif gebucht werden. Wir beraten Sie hierzu gerne.

Fazit ...

Entscheiden Sie sich noch heute, in Ihre Gesundheit und Fitness zu investieren – für mehr Lebensqualität!

Bitte melden Sie sich für ein unverbindliches telefonisches Beratungsgespräch unter Telefon 056 485 52 60.



Wir setzen Standards.

**Spezialklinik für
Traumatologische Rehabilitation,
Sportmedizin, Berufliche Integration
und Medizinische Expertisen**

Rehaklinik Bellikon
CH-5454 Bellikon AG
Telefon +41 (0)56 485 51 11
Telefax +41 (0)56 485 54 44
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch

CEO
Dr. Gianni Roberto Rossi