

Mein Lifestyle-Aktiv-Programm

Was?	Wo?	Tag?	Uhrzeit?
Vorträge			
Tagestouren			
Bewegung, Sport, Fitness			
Anwendungen			
Tipps und Veranstaltungen			
Individuelle Lifestyle-Optimierung			

E.L.C.H. – Energie spüren

Lieber Gast,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Sie ist die Voraussetzung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Die Grundlage für mehr Energie und Gesundheit ist eine vernünftige Lebensführung. Das Einhalten einfacher, leicht anwendbarer Verhaltensregeln im Alltag führt bereits zu einem spürbaren Kraft- und Energiegewinn.

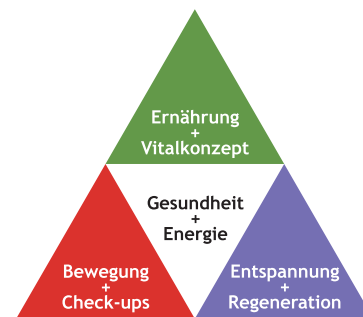
E.L.C.H. steht für Energetic Lifestyle Concept Health. Damit erreichen Sie Ihre Ziele leichter und mit mehr Spaß.

E.L.C.H. lässt sich an jede Lebenssituation anpassen. Zum Beispiel für die Arbeit, Zuhause, mit der Familie und in der Freizeit.

Beginnen Sie doch gleich mit unserer E.L.C.H.-Abend- oder Morgenroutine.

Viel Spaß wünscht Ihnen dabei

Ihr E.L.C.H.-Team



Energetic Lifestyle Concept Health

Energie- und Lifestyle-Pass



www.elch-lifestyle.de

Herzwerte

Datum				
Gesamtbeschreibung				
Cardio-Stress-Index				

Legende:

sehr gut	gut	mittel	bedenklich	kritisch
5	4	3	2	1

Blutdruck Systolisch: (mmHg)				
Blutdruck Diastolisch: (mmHg)				

Legende:

	optimal	normal	noch normal	Kontrolle
Systolisch	< 120	< 130	130 - 140	> 140
Diastolisch	< 80	< 85	85 - 90	> 90

Herzfrequenz				
--------------	--	--	--	--

Norm: 55 - 100 Schläge/Min.

Körperwerte

Datum				
Gewicht (kg)				
Muskelanteil (%)				
Wasseranteil (%)				
Fettanteil (%)				
BMI				

Body Mass Index (kg/m²)

Alter	BMI 1	BMI 2	BMI 3	BMI 4	BMI 5
18-24	< 19	19-24	24-29	29-39	< 39
25-34	< 20	20-25	25-30	30-40	< 40
35-44	< 21	21-26	26-31	31-41	< 41
45-54	< 22	22-27	27-32	32-42	< 42
55-64	< 23	23-28	28-33	33-43	< 43
65	< 24	24-29	29-34	34-44	< 44

Körperfettanteil in % für Frauen

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42
60	< 28	28-37	37-47	> 47

Körperfettanteil in % für Männer

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30
60	< 17	17-26	26-34	> 34

Wasseranteil im Körper in %

Alter	Frauen	Männer
	normal	normal
18-30	> 56	> 62,5
30-40	> 53	> 61
40-50	> 52	> 60
50-60	> 51	> 59
60	> 50	> 58

Koordination

Datum				
Koordinationsfähigkeit (%)				

Reaktionszeit (ms) Auge-Hand links				
Reaktionszeit (ms) Auge-Hand rechts				
Reaktionszeit (Gesamtwertung) Auge-Hand				
Reaktionszeit (ms) Auge-Ganzkörper links				
Reaktionszeit (ms) Auge-Ganzkörper rechts				
Reaktionszeit (Gesamtwertung) Auge-Ganzkörper				

Biologisches Alter				
--------------------	--	--	--	--

Sturzrisiko				
Risiko von Rücken- oder Gelenksbeschwerden				
Risiko von Haltungsschäden (Asymmetrie)				

Legende:

sehr gut	gut	mittel	bedenklich	kritisch
1	2	3	4	5
100%-90%	89%-80%	79%-60%	59%-40%	< 39%