

PEAK GYM

Gib deinem Körper eine Stimme. Mit den Stoffwechsel- und Stressanalysen von uVida.



Food
59€

Die **uVida Food Analyse** liefert genaue Daten über deinen Stoffwechsel in Ruhe:

- ✓ Grundumsatz
- ✓ Fettstoffwechsel
- ✓ Kohlenhydratstoffwechsel
- ✓ Kalorisches Gesamtbudget
- ✓ Leistungsumsatz



Stress
79€

Die **uVida Stressanalyse** zeigt dir, in Kombination mit deiner individuellen Stoffwechselsituation dein aktuelles Stresslevel.

- ✓ Persönliches Stresslevel
- ✓ Inklusive **uVida Food** Analyse



Activity
99€

Die **uVida Activity Analyse** misst die individuellen Pulsbereiche, die Sauerstoffaufnahme und viele weitere, individuelle Werte.

- ✓ Pulsbereiche
- ✓ IAAS
- ✓ VO2max
- ✓ Regeneration
- ✓ Sauerstoffaufnahme
- ✓ Ventilatorische Schwellen
- ✓ Max Power
- ✓ Fatmax

Food, Stress & Activity Analyse
150€

Ernährungsberatung
Ab 129€

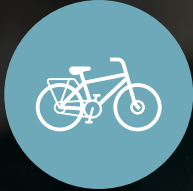
Entdecke unsere Ernährungsangebote

Die uVida App hilft dir im Anschluss an die Analyse dabei, deine Anpassungen an Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten in die Tat um zu setzen. Dort findest du eine Vielzahl nützlicher Funktionen, um deine Ernährung zu optimieren:

- ✓ Ernährungstagebuch | ✓ Nährstoffanalyse | ✓ Mahlzeitenplaner | ✓ Lebensmitteldatenbank
- ✓ Personalisierte Empfehlungen | ✓ Fortschrittsverfolgung

PEAK GYM

Nutze individuell auf dich abgestimmte Ernährungspläne durch unsere uVida Analysen



Starter
129€

Durch das **Starter Paket** stellen wir den IST-Zustand deiner aktuellen Ernährung und deines Fitnesszustands fest. Damit können wir erste Empfehlungen ableiten:

- ✓ Bedarfsanalyse
- ✓ uVida Food Analyse
- ✓ Kalorien und Makronährstoffe
- ✓ BIA Körperanalyse
- ✓ Gesundheitsberatung

Keine Laufzeit



Basic
149€/mtl.

Mit dem **Basic Paket** bekommst du eine Vielzahl an Premium Features, sowie eine digitale Ernährungsbetreuung mit Ernährungsplanung:

- ✓ Alle „Starter“ Leistungen
- ✓ uVida Premium App
- ✓ Individuelle Ernährungspläne
- ✓ Tracking Aktivitäten & Mahlzeiten
- ✓ Re-Check nach 3 Monaten

Laufzeit 3 Monate



Pro
259€/mtl.

Gib deiner Ernährung einen Boost mit unserem **Pro Paket**. Über regelmäßige Check-Up Gespräche mit unseren Ernährungsexperten zu deinem langfristigen Erfolg.

- ✓ Alle „Basic“ Leistungen
- ✓ Premium Betreuung
- ✓ 30 Minuten Check-Up Gespräche 2x pro Monat

Laufzeit 3 Monate

Gratis Erstberatung vereinbaren

Die uVida App hilft dir im Anschluss an die Analyse dabei, deine Anpassungen an Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten in die Tat um zu setzen. Dort findest du eine Vielzahl nützlicher Funktionen, um deine Ernährung zu optimieren:

- ✓ Ernährungstagebuch | ✓ Nährstoffanalyse | ✓ Mahlzeitenplaner | ✓ Lebensmitteldatenbank
- ✓ Personalisierte Empfehlungen | ✓ Fortschrittsverfolgung

Einzeltermine:

Re-Check mit BIA inklusive Beratungsgespräch (30 Minuten) für **59.-€**

Hinweise zu den Analysen

Verhalten während einer Stoffwechselanalyse (Wichtig für die Messgenauigkeit)

- » Im Optimalfall sollten die Messungen nüchtern und so früh wie möglich am Tag stattfinden. Wenn das z.B. auf Grund der täglichen Arbeit nicht möglich ist, bitte mindestens 2 Stunden vor der Untersuchung keine Nahrung zu dir nehmen. Hierzu gehört auch, dass du im o.g. Zeitraum vor der Analyse keinen Zucker zu dir nimmst (z.B. auch in Form von gesüßten Getränken).
- » 24 Stunden vor der Analyse soll kein intensives Workout durchgeführt werden.
- » Die Messungen müssen zu ähnlichen Tageszeiten zum Vorher-Nachher-Vergleich stattfinden.
- » Nimm die gleiche Körperposition ein (liegend oder die Ellbogen auf den Oberschenkel abgestützt) - eine Änderung der Körperposition verändert das Ergebnis signifikant.
- » Komme vor der Analyse einige Minuten (im Optimalfall bis zu 30 Minuten) zur Ruhe, in der Position, in der auch dann gemessen wird. (Plane ausreichend Zeit mit ein.)
- » Entscheidend für die Genauigkeit der Aussage ist, dass der Atemrhythmus während der Untersuchung möglichst gleich bleibt, nicht gehustet und nicht gesprochen wird.
- » Atemweg beibehalten (Mund/Mund oder Nase/Nase)

Verhalten während einer Leistungsanalyse

Vor der Analyse sind die Gesundheitsfragen in der App zu beachten. Wenn du dich während oder nach einer Leistungsanalyse unwohl fühlst, sollte sofort ein Arzt gerufen und die Analyse umgehend beendet werden.

Zusätzlich muss darauf geachtet werden, dass bei einer Leistungsanalyse auf dem Laufband, der Laufrhythmus beobachtet und eingeschätzt wird. Sollten wir feststellen, dass du zu Stürzen drohst, beenden wir sofort den Test und drücken den Notknopf am Laufband.