



## **Benutzt dein Körper primär Fett oder Kohlenhydrate als Energie?**

Mit unserer mobilen Atemgasanalyse bestimmen wir deinen individuellen Stoffwechsel, das heißt deinen Grundumsatz sowie die Anteile der Fett- und Kohlenhydratverbrennung. Egal ob du abnehmen, dich einfach gesund ernähren oder deine Leistung steigern willst, die Stoffwechselformung bildet die Basis für deine zielorientierte individuelle Ernährung.

## **Was ist deine maximale Leistung und wo liegen deine individuellen Trainingsbereiche?**

Mit der Atemgasanalyse unter Belastung bestimmen wir in welchem Bereich du am meisten Fett verbrennst, wo und damit wie du deine Leistung am besten steigert und ab wann du in den anaeroben Bereich kommst und deine Muskeln übersäuern.

Egal ob Du gerade beginnst oder schon lange Sport treibst – und ganz gleich ob dein sportliches Ziel Stressausgleich, Gewichtsmanagement oder eine neue persönliche Bestzeit ist. Deine Stoffwechselsituation und deine individuellen Trainingsbereiche sind die Basis für dein zielorientiertes Training!

Unser System ist mobil, so können wir die Tests bequem auf deinem eigenen Setup machen, auf Wunsch auch direkt bei dir zu Hause.

# **LEISTUNGS- DIAGNOSE & STOFFWECHSEL- MESSUNG**

**JETZT MIT UNS DEINEN TERMIN VEREINBAREN! WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

## UNSERE LEISTUNGEN

Leistung	Beschreibung	Einzel	Doppel	Triple
<b>Stoffwechselmessung (SW)</b>	Messung des Grundumsatzes sowie der Aufteilung von Fett, Kohlenhydraten und Protein. Ideal geeignet zur Bestimmung des individuellen Stoffwechsels und einer darauf abgestimmten Ernährungsempfehlung.	69€	109€	139€
<b>Kombi SW + Bio-Impedanz-Analyse (BIA)</b>	Das „Doppel“ empfiehlt sich besonders zur Erfolgsmessung einer auf der Ausgangslage basierenden Ernährungsintervention (ca. 2-4 Monate)  Als Ergänzung zur SW-Messung bietet sich eine Bio-Impedanz-Analyse zur Bestimmung des Körperfettgehalts an	89€	139€	179€
<b>Leistungsdiagnose (eine Sportart)</b>	Ergospirometrie auf Radergometer ODER Laufband. Ideal zur Bestimmung der Ist-Situation und der Trainingsbereiche als Basis für gezieltes Training.  Das „Doppel“ bietet die Erfolgskontrolle für einen gezielten Trainingsblock.  Das „Triple“ ist vor allem geeignet für eine Trainingsphase sowie eine Messung kurz vor dem Wettkampf zur Bestimmung der Wettkampf-Pace.	129€	199€	249€
<b>Leistungsdiagnose „Tri“ (Rad + Lauf)</b>	Ergospirometrie auf Radergometer UND Laufband. Ideal für Multisportler. Auch hier bietet sich die Pakete „Doppel“ für vor- und nach einen Trainingsblock und „Triple“ für die Messung kurz vor dem Wettkampf an.	199€	349€	469€
<b>Zusätzliche SW Analyse</b>	Parallel zu den Leistungsdiagnosen macht die Messung des Stoffwechsels in Ruhe immer Sinn. Als Add-On bieten wir sie daher vergünstigt an.	49€	79€	99€

## WEITERE INFOS

Wir empfehlen alle Leistungsdiagnosen auf deinem individuellen Setup. So kannst du die Werte in jedem Fall direkt für dein Training verwenden. Gerne kommen wir dazu auch bei dir vorbei.

Basierend auf deiner Stoffwechselsituation und deinen Trainingsbereichen erarbeiten wir natürlich auch gerne einen auf dich abgestimmten Ernährungs- und/oder Trainingsplan.



**360° Health Lab**  
Schellingstr. 91  
22089 Hamburg  
Tel.: 040-1804310  
[beratung@360health-lab.de](mailto:beratung@360health-lab.de)

**JETZT MIT UNS DEINEN TERMIN VEREINBAREN! WIR FREUEN UNS AUF DICH!**