

Voeding

Coaching

Bewegen

Integraal

QuickScan

bewegen



Sana Vitam Lifestyle

QuickScan Bewegen

Met de door Sana Vitam Lifestyle ontwikkelde QuickScan Bewegen krijg je een compleet overzicht inclusief een meetrapportage over de mate van bewegen, je conditie en je huidige beweegmogelijkheden. Daarnaast komen ook randvoorwaarden met betrekking tot stressbeheersing en voeding in de QuickScan Bewegen aan de orde. Kortom: een compleet overzicht van dit moment aangevuld met veel achtergrond informatie.

Basisinformatie Bewegen

Naast de QuickScan Bewegen ontvang je ook het Sana Vitam Lifestyle boekje Basisinformatie Bewegen.

Andere Sana Vitam Lifestyle trajecten

Wil je een uitgebreid beweegtraject met begeleiding bij het sporten of bewegen, training en beweegschema's of theorie over de energiesystemen, voeding bij bewegen, overtraining, blessure preventie en informatie welke nog specifiek op jou vragen en klachten zijn afgestemd, dan kun je kiezen uit het twaalf weken beweegtraject, het 84 dagen Sana Vitam Lifestyle Traject of maatwerk.



Naam:

Geboortedatum:

Wijk: De wijk waar je woont is een goede plek om van de buiten- en groenruimte te profiteren. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de veiligheid van de buitenruimte.

Trageelkarakteristiek van beweging:

Bewegingsintensiteit (gemiddeld per week)		
Activiteit	Duurzaam	Truimend
Wandelen	1-10	1-10
Riden	10-20	10-20
Water sporten	10-20	10-20
Water sporten	10-20	10-20
Water sporten	10-20	10-20
Water sporten	10-20	10-20
Water sporten	10-20	10-20

Medisch historiek (20)

Medische aandoeningen die niet zijn behandeld: Dit veld is bedoeld om alle medische aandoeningen te vermelden die u niet bent behandeld. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen.

Medische aandoeningen die wel zijn behandeld: Dit veld is bedoeld om alle medische aandoeningen te vermelden die u wel bent behandeld. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen.

Medische aandoeningen die niet zijn behandeld: Dit veld is bedoeld om alle medische aandoeningen te vermelden die u niet bent behandeld. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen. Het is belangrijk om deze te vermelden omdat ze van invloed kunnen zijn op de veiligheid van de fysieke testen.

Hoe gaat de QuickScan in zijn werk?

1. Via de post ontvang je het intakeformulier en de fysieke testen. Het intakeformulier is bedoeld om een indruk te verkrijgen over hoeveel je beweegt en je gezondheidsverleden. Een factuur voor de QuickScan Bewegen is bijgesloten.
2. Wanneer het intake formulier en de betaling door mij zijn ontvangen volgt er een afspraak voor de fysieke beweegtesten. Gezamenlijk gaan we dan deze beweegtesten uitvoeren. Daarnaast wordt bloeddruk en zuurstofsaturatie gemeten.
3. Hierna worden alle gegevens door mij verwerkt en samengebracht in een QuickScan Rapportage. Naast de presentatie van de resultaten van de meetgegevens en de adviezen die hieruit voortkomen bevat de rapportage zeer veel achtergrondinformatie toegesneden op de diverse meetresultaten.

Een greep uit de onderwerpen:

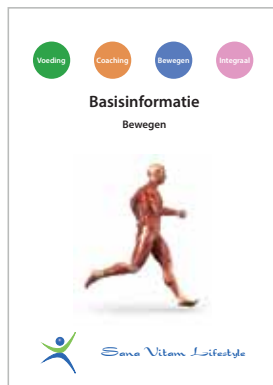
- De medische intake
- Ademfrequentie
- Balans lichaam
- Conditietest
- Explosiekracht benen
- Zitten - Opstaan test
- Bloeddruk en saturatie

4. De QuickScan voeding wordt afgerond met een éénmalig op jou toegesneden schriftelijk beweegadvies aangevuld met algemene richtlijnen voor voeding en emotioneel welzijn.

5. Bij de QuickScan bewegen wordt standaard meegeleverd het 43 pagina's tellende Sana Vitam Lifestyle boekje Basisinformatie Bewegen. Hierin komen o.a. aan bod:

- Basisprincipes voor bewegen.
- Hersenen en bewegen.
- NEAT, de basis activiteiten.
- Trainen op je hartslag en de BORG schaal.
- Beweging, calorieën en vetverbranding.
- Trainingsopbouw met cardio, kracht, bewegen, rust.
- Blessure preventie en overtraining.
- Oefeningen.
- Vocht, sportdrankjes en nog veel meer.

De Quick Scan Bewegen is geen uitgebreide test met een uitvoerige medische conditietest en medisch beweegonderzoek. De Quick Scan Bewegen geeft aan de hand van de intake en de oefeningen een eerste indruk over jouw conditie en je mate van bewegen.



Meer informatie

Meer informatie over de quickscan vindt u op de website. Ook de verschillende tarieven staan op de website vermeld.

Voor een quickscan, afspraak of het beantwoorden van een vraag kijk op onze website www.sanavitam.nl of bel 06 1373 1370.

In mijn praktijk kun je ook terecht voor:

- *Sana Vitam Lifestyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verschillende gezondheidstesten*
- *Hersenfitness m.b.v. audio*
- *Massagetherapie*
- *Stoelmassage*

Voor maatwerk bestaande uit personal coaching, een beweeg- en voedingstraject, en aanvullende integrale behandelingen kan een behandelplan en offerte worden opgesteld.



Sana Vitam Lifestyle

Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:
Voeding Lifestyle Bewegen

www.sanavitam.nl - 06 1373 1370 - info@sanavitam.nl