

MY HEALTH BLUEPRINT

Verstehe deinen Körper. Verändere deine Zukunft.

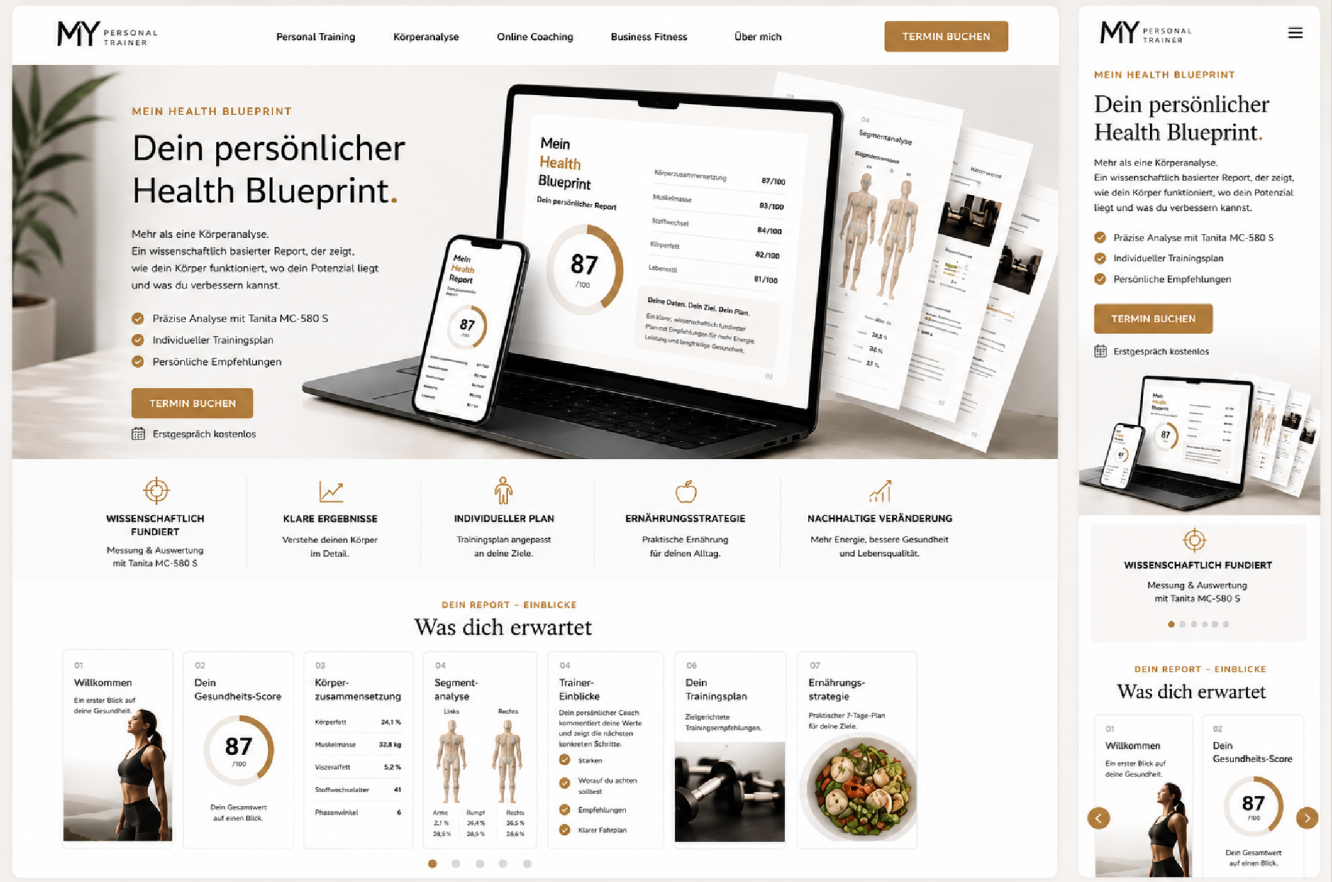
Eine exklusive 90-minütige Gesundheitsanalyse, die Körperdaten, persönliche Ziele und Lebensstil in eine klare, individuelle Strategie übersetzt.

ALFREDO SCARLATA, MSC · SPORTWISSENSCHAFTLER & PERSONAL TRAINER

90 MINUTEN

TANITA MC-580S

PERSONALISIERTER REPORT



MEHR ALS MESSWERTE

Daten werden wertvoll, wenn daraus Orientierung entsteht.

Die Analyse ist nur der Ausgangspunkt.

MY Health Blueprint verbindet professionelle Körperanalyse, persönliche Ziele und den individuellen Lebensstil zu einer klaren Strategie, die im Alltag wirklich umsetzbar ist.

Messen

Erkennen, wo du heute stehst.

Verstehen

Messwerte richtig einordnen.

Handeln

Mit klaren Prioritäten starten.



DAS 90-MINUTEN-ERLEBNIS

Genauer hinschauen. Klarer weitergehen.

90

MINUTEN · PERSÖNLICH · INDIVIDUELL

01

Gespräch

Ziele, Lebensstil, Aktivitätsniveau und persönliche Schwerpunkte.

02

Analyse

Professionelle Körperzusammensetzungsanalyse mit der Tanita MC-580S.

03

Interpretation

Ergebnisse werden in verständliche Prioritäten übersetzt – nicht nur in Zahlen.

04

Dein Blueprint

Ein persönlicher Report mit klaren Empfehlungen für Training, Ernährung und Alltag.

Persönliche Analyse. Individuell auf dich abgestimmt.

Klares Ergebnis. Konkrete nächste Schritte für die kommenden Wochen.

TANITA MC-580S

Dein Körper. Im richtigen Kontext.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Körperfett

Einordnung von Fettmasse und Körperfettanteil.

LEISTUNGSBASIS

Muskelmasse

Ein wichtiger Faktor für Kraft und gesundes Altern.

STOFFWECHSELGESUNDHEIT

Viszerales Fett

Ein wichtiger Marker für die Fettverteilung im Bauchraum.

HYDRATION

Körperwasser

Wichtiger Kontext für die Interpretation der Körperzusammensetzung.

KÖRPERBALANCE

Segmentanalyse

Wie Muskel- und Fettmasse im Körper verteilt sind.

REFERENZWERTE

Stoffwechselindikatoren

Zusätzlicher Kontext für das gesundheitliche Gesamtbild.

81

BEISPIEL GESUNDHEITS-SCORE



Beispielhafte Darstellung. Der tatsächliche Report basiert auf deinen individuellen Ergebnissen, Zielen und Prioritäten.

AUF DICH ABGESTIMMT

Andere Ziele. Ein anderer Blueprint.

01

Gewichtsmanagement

Erährungsstruktur, Energiebalance, Bewegung und Kraft als zentrale Schwerpunkte.

Dein Ziel
gibt die Richtung vor.

Keine Standardlösung.

02

Rückengesundheit

Gezielte Bewegung, Rumpfkraft, Mobilität und alltagstaugliche Übungen.

03

Kraft & Fitness

Trainingsstruktur, Progression und sinnvolle Regeneration.

04

Gesund altern

Muskelerhalt, Mobilität, Stoffwechselgesundheit und Selbstständigkeit.

05

Allgemeines Wohlbefinden

Eine ausgewogene Strategie für Bewegung, Ernährung, Regeneration und Energie im Alltag.

DEIN PERSÖNLICHER BLUEPRINT

Verstehen, was zählt. Wissen, was zu tun ist.

**Analyse & Einordnung**

Deine wichtigsten Tanita MC-580S Werte verständlich erklärt.

**Persönliche Schwerpunkte**

Was für dich jetzt wirklich relevant ist.

**Training & Ernährung**

Zielgerichtete Empfehlungen plus 7-Tage-Ernährungsplan.

**Klare nächste Schritte**

Ein realistischer Plan für die kommenden Wochen.



DAS NIMMST DU MIT

Ein hochwertiger Report, den du mit nach Hause nimmst.

Der Mehrwert endet nicht mit der Analyse. Ergebnisse, Prioritäten, Empfehlungen und dein persönlicher Plan werden in einem klaren Dokument zusammengeführt.

Leicht verständlich

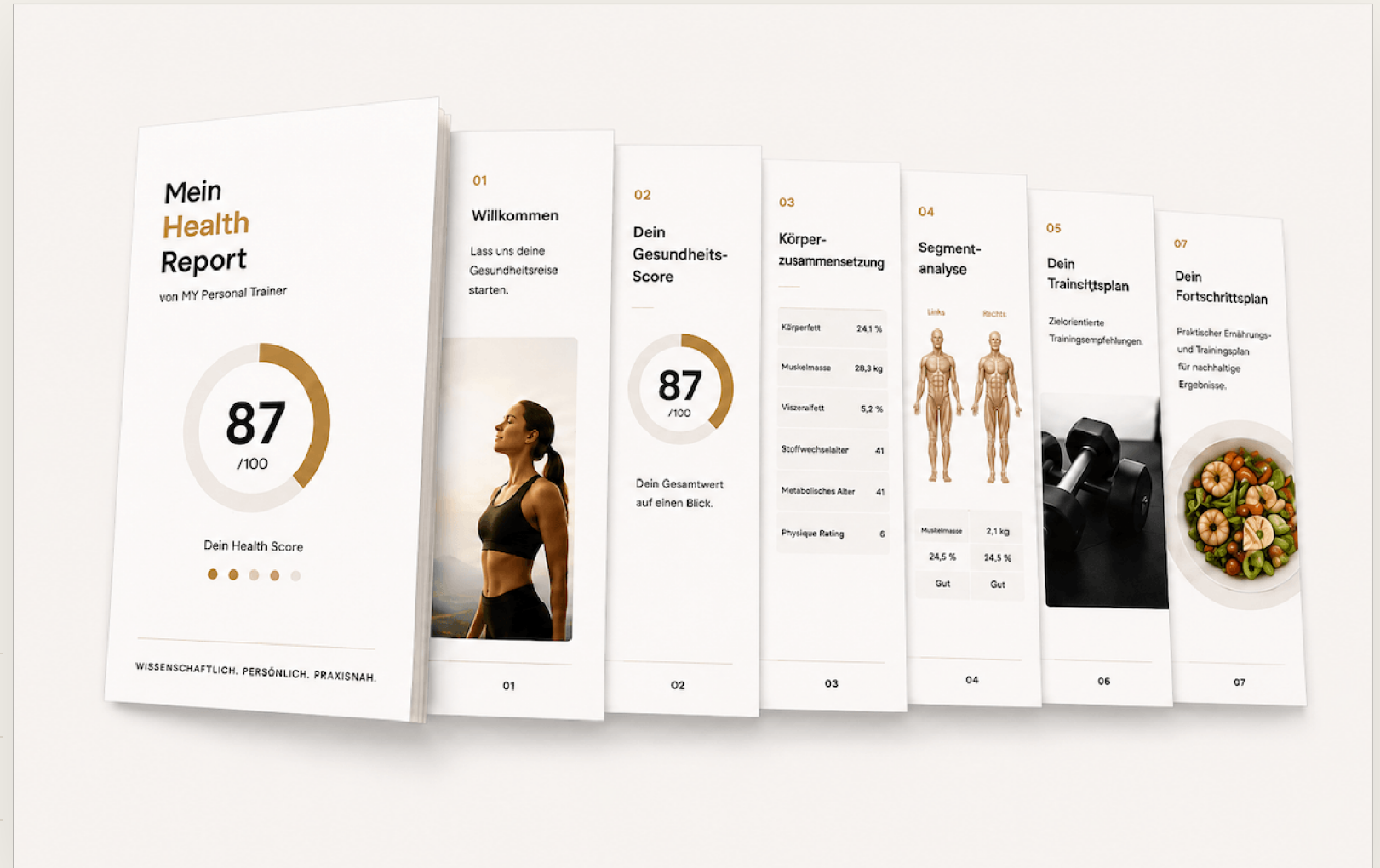
Komplexe Messwerte verständlich erklärt.

Zielorientiert

Empfehlungen orientieren sich an den tatsächlichen Prioritäten des Nutzers.

Für die Umsetzung gemacht

Training, Ernährung und nächste Schritte an einem Ort.



DEIN PERSÖNLICHER HEALTH BLUEPRINT

Klare Einblicke. Persönliche Orientierung. Ein Plan, der bleibt.

MY Health Blueprint zeigt dir verständlich, wo du heute stehst, welche Prioritäten wirklich zählen und welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.

„Verstehe deinen Körper. Kenne deine Prioritäten. Geh mit einem Plan.“

Alfredo Scarlata, MSc

Sportwissenschaftler & Personal Trainer · 25+ Jahre Erfahrung

KONTAKT

Alfredo Scarlata, MSc

www.mypersonaltrainer.at

info@mypersonaltrainer.at

+43 664 9137681