



Terhelés-élettani laboratórium
1026 Budapest,
Júlia utca 5.
telefon/fax: 06-1-202-2558
mobil: 06-30-324-1597
e-mail: risk@belorvos.hu;
web: www.belorvos.hu

VALÓSÉLETKOR PROGRAM

1. Lényege: az egészségjövő valamennyi „major” meghatározójának vizsgálata révén a

- biofitness score és a
- rizikófaktor score meghatározása.

1.1. A **biofitness score-t** az életkorfüggő emberi funkciókban nyújtott teljesítmények (testi, szellemi, érzékszervi) mérése alapján kalkuláljuk.

A biofitness score megmutatja, hogy a vizsgált személy teljesítményei a vizsgálat időpontjában hány éves átlagos fittségű ember teljesítményével egyenlőek. (*Biológiai életkor*)

1.2. **Rizikófaktor score** a pacienst terhelő belső és külső, fizikális, szociális, testi, lelki rizikófaktorokból származtatott érték. Az egészség kopásának várható tempóját határozza meg (*Amortizációs életkor*)

A biológiai életkor és az amortizációs kor határozza meg a paciens valós életkorát.

A valós életkor elemeinek ismeretében a biofitness javítására, az amortizáció fékezésére (rejuvenáció) alkalmas részletes program (Egészségterv) kidolgozása és beindítása fejezi be a szolgáltatást.

2. Kivitelezés

Időigény: 2-3 óra.

Fejezetei:

- 2.1. Rizikóprofil felvétel: szóbeli konzultáció és cca. 100 tételes kérdőív kitöltése révén.
- 2.2. Biofitness meghatározás: szellemi, érzékszervi teljesítmények műszeres mérése, a testi teljesítmények műszeres mérése, köztük a terhelés tolerancia ergometriás mérése.
- 2.3. Egészségkarrier tanácsadás.
- 2.4. Igény esetén az egészségfejlesztés bonyolultabb elemeinek bemutatása, begyakoroltatása



3. Lépésről-lépésre

3.1. A páciens vizsgálati terminust választ. Lehetőségek: bármelyik nap, 0:00 és 24:00 között.

3.2. Naplózás – 3 perc

3.3. Éhgyomri vérvétel a biokémiai rizikók elemzése céljából – 3 perc

3.4. Gyors kalória bevitel, a szénhidrát és folyadéktárak feltöltése. Ízlés szerint csokoládé, palacsinta, kakaó, banán, gyümölcslé. Mindezeket a szolgáltató biztosítja.

3.5 Statikus és dinamikus vizsgálatok a teljesség igénye nélkül

3.5.1. Testalkat elemzés

3.5.2. Belgyógyászati fizikális vizsgálat

3.5.3. Izomzat fitness mérése

3.5.4. Izületi fitness mérése

3.5.5. Érrendszeri fitness mérése

3.5.6. Bőr fitness mikrokamerás analízis

3.5.7. Légzőszervi fitness

3.5.8. Érzékszervi fitness, mint a szemlencse rugalmassága, a hallás frekvencia küszöbe.

3.5.9. Mentális fitness mérése, mint a reflexidő, mozgáskoordináció, memória vizsgálatok.

3.5.10. Az antioxidáns-vitamin raktárak lézer spektrofotometriás vizsgálata.

3.5.11. Rizikófeltáró, mentális karakter és személyiségmérő tesztek.

3.5.12. Komplex ergometriás vizsgálat az aerob kapacitás (terhelés tolerancia vizsgálatára)

3.5.13. Toilette

3.5.14. Konzultáció

3.5.15. Néhány napon belül az írott szakvélemény (egészségterv) postázása.

4. Szolgáltatási ár

Listaár 32.200 forint, mely a páciens speciális igényeinek függvényében plusz-mínusz irányban is módosulhat.

Budapest, 2009-07-06