



## **HÄLSOPROFILBEDÖMNING**

Hur man kommer att må om fem eller tio år är till stor del beroende av den nuvarande livsstilen. Vid en hälsoprofilbedömning kan man upptäcka tidiga tecken på ohälsa och vissa livsstilsrelaterade sjukdomar. Genom att se över faktorer som kost- och motionsvanor kan många framtida sjukdagar undvikas. Positiva och negativa förändringar kan mätas och utvärderas vid en uppföljande bedömning.

### **Vad är skillnaden mellan en Hälsoprofilbedömning och en hälsokontroll?**

Hälsokontroller fokuserar på här och nu. De baserar sig huvudsakligen på prover och har som mål att upptäcka sjukdomar och ohälsa. Är man yngre (<50 år) är hälsokontrollen ofta utan anmärkning då det tar tid att utveckla mätbara avvikelser, medan Hälsoprofilbedömningen tidigare upptäcker riskfaktorerna.

En hälsoprofilbedömning sätter det friska i fokus och syftar på prevention. Dessutom mäter hälsoprofilen konditionen – den i särklass viktigaste faktorn för framtida hälsa eller ohälsa. Med en hälsoprofilbedömning kan man få statistik på de anställdas och hela företagets övergripande hälsoläge.

### **Så här fungerar det:**

Att utföra en Hälsoprofilbedömning & Kroppsanalys (valfritt) tar ca 1,5 timme.

Utvärderingen är en kombination av olika tester och en individuell djupintervju om livsstil och levnadsvanor. Undersökningen inbegriper också ett konditionstest på cykel som beräknar

syreupptagningsförmågan. Baserat på resultaten gör vi en riskprofil och motiverar till konkreta förändringar. Förslagen är alltid individanpassade.

**Vi mäter:** Blodtryck, Vikt, Längd, BMI, Kondition

**Nu ingår även :**

Kroppsanalys: Skelettvikt, Fettvikt, Muskelmassa, Vätska

**Hur ofta bör man göra undersökningen?** Varje år är det optimala. Då får man en kontinuerlig koll på den egna och personalens hälsa och en återkommande påminnelse om livsstilens betydelse för hälsan.

*Beställ en Hälsoprofilbedömning och få uppföljningen till 20% rabatt! (Gäller vid samtidig beställning)*

*De årliga hälsoprofilerna har ökat medvetenheten hos många om vikten av att bra kondition och bra levnadsvanor är en nödvändighet för att orka vara produktiva och kreativa på jobbet.*

Läs mer : [http://www.hpinordic.se/wp-content/uploads/2014/04/Produktblad\\_HP\\_B\\_140301.pdf](http://www.hpinordic.se/wp-content/uploads/2014/04/Produktblad_HP_B_140301.pdf)

Varma hälsningar

Michael Grönhed

BodyMind & Beyond Consulting by Michael  
Södra brunnsvägen 19  
25654 RAMLÖSA  
SWEDEN

+46 (0)768-715808

<http://www.bodymindandbeyond.se>  
<http://www.facebook.com/bodymindbeyond>

