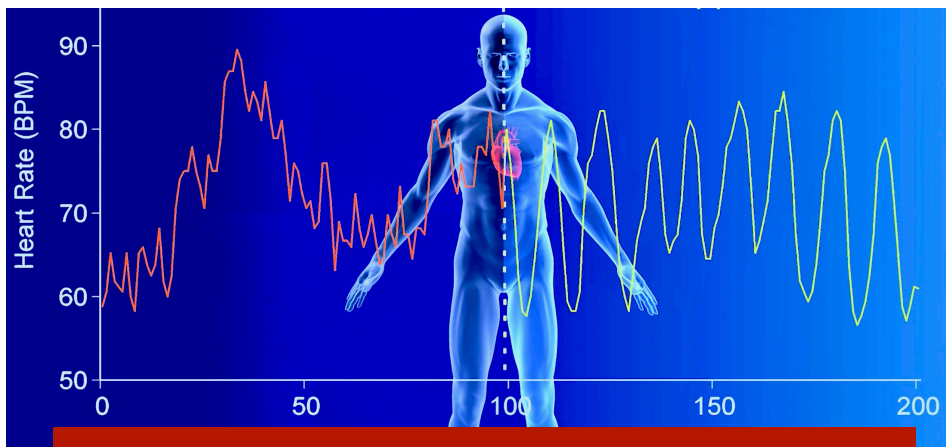




Stress Check Test

met de HeartMath emWave pro plus

Ervaar jij de subtiele invloed van stress?

Wil jij een check-up?

Wat is jouw risicoprofiel?

Meten is weten.

Adviezen om te ont-stressen.

Bij Fysiotherapie Europa

Beneluxlaan 95

Heemskerk

Kosten € 75,-

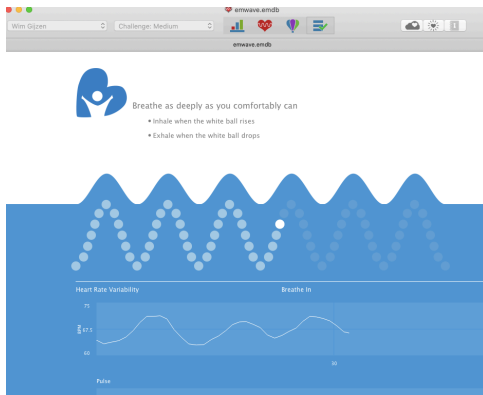
info@trans-forma.nl - www.trans-forma.nl - 06 20 69 23 47



Wim Gijzen
 **HeartMath.**
Certified Trainer

Een 'Stress check test' in slechts 30 minuten:

De check bestaat uit een online stress vragenlijst plus een uitdagingstest waarbij je jouw zenuwstelsel in 1 minuut maximaal uitdaagt door diep in en uit te ademen terwijl een computer je HRV meet.

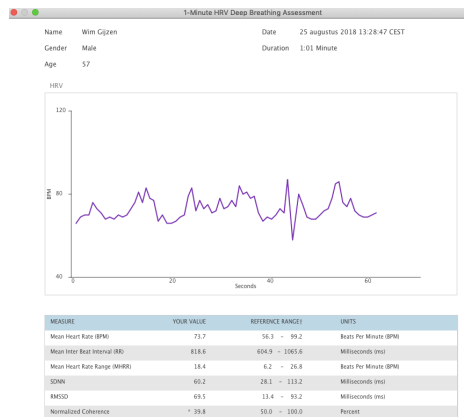


Wetenschappers en artsen beschouwen het HRV patroon (= hartslag ritme variatie patroon) als een belangrijke gezondheids- en fitheidsindicator.

Dit HeartMath meetprotocol heeft een hoge correlatie met een 24-uursmeting die normaliter de gouden standaard is voor HRV-metingen.

Daardoor is de 1 minuut uitdagingstest een hele goede manier om in korte tijd een indicatie te geven over je fitheid. Samen met de uitslag van de vragenlijst kunnen eventuele gezondheidsrisico's goed worden ingeschat en volgt een advies.

Goed nieuws is dat de kracht van je HRV zelf ook te trainen is. Hierdoor kun je je zenuwstelsel versterken en de natuurlijke herstelprocessen van je lichaam stimuleren.



Informatie: Wim Gijzen 06 20 69 23 47
info@trans-forma.nl www.trans-forma.nl

+  **HeartMath.**
Certified Trainer