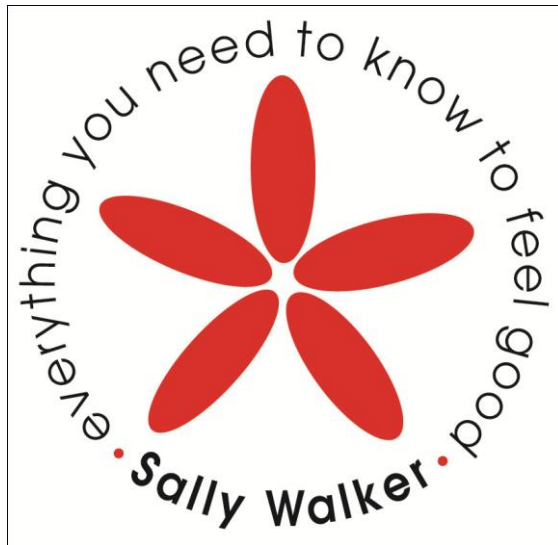


# Sundhedstjek



Sally er englænder og har boet i Danmark i mere end 30 år. Oprindeligt uddannet som fysioterapeut, med over 30 års erfaring. Har efterfølgende uddannet sig inden for ernæring, akupunktur, kinesiologi, naturmedicin både i England og USA – og er specialist i stress/goodlifecoaching.

Hun har siden 1997 drevet egen virksomhed "team goodlife", hvor hun arbejder med fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed.  
"Everything you need to know to feel good"

"Jeg er vildt med viden og brænder for formidling" siger Sally der er foredragsholder inden for emner som kost, personlig udvikling og stress, bl.a. på Club La Santa hvor hun holder 'goodlife' uge.

Desuden har hun skrevet flere bøger bl.a. "The Goodlife Manual – tools to identify and turn off stress", "Livet er sødt – sukker sandheder, misforståelse og afhængighed" og er medforfatter på "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".



sw@teamgoodlife.dk

En 60 minutters sundhedsprofil er et godt udgangspunkt for en bred sundhedsfremmende indsats for dig selv eller/og dine medarbejdere.

Med fokus på forebyggelse af livsstilssygdomme, kan en sundhedsprofil være med til at skabe en bedre trivsel og øget effektivitet i daglig dagen for dig selv og/eller hele organisationen.

Sundhedsprofilen kan foretages ude på den enkelte arbejdsplads eller på klinikken på Frederiksberg Allé 39A.

Sundhedsprofilen foretages af fysioterapeut og stress coach Sally Walker, som har mange års erfaring inden for sundhedsforebyggelsesområdet og motivering.

Udstyret er testet og certificeret i henhold til Europa-Parlamentets og Rådets direktiv 98/79/EF.

#### **Du får målt:**

**Total Kolesterol** - Det samlede kolesterolindhold i blodet. (Såfremt dit resultat er udenfor normalværdien, kan der efter aftale måles HDL, LDL og Triglycerider/fedtindhold i blodet, som en ekstra ydelse).

**Hæmoglobin** - Jernindhold i blodet, "blodprocenten" og din krops evne til, at binde og transportere ilt.

**Blodsukker** – Mængden af sukker i blodet, som afspejler cellernes evne til, at optage sukker og evnen til at regulere insulinproduktionen.

**Oxidativ stress** - Den fysiske stress-belastning på kroppen, cellernes nedbrydningsrate og ældnings-hastigheden, målt i form af frie radikaler.

**Blodtryk** - For højt blodtryk øger risikoen for hjerte/karsygdomme. Forhøjet blodtryk giver ikke altid symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. Dog oplever nogle hovedpine, træthed eller svimmelhed.

**BMI** (Body Mass Index) - Kroppens vægt i forhold til højden

**Fedt %** - Mængde af kropsvægt der er fedt

**Muskelmasse %** - Mængden af kropsvægt der er muskler

**Vand %** - Funktionel hydrering af kroppen

**Kropsalder** – baseret på fedt %

Blodprøverne foretages ved hjælp af et prik i fingeren, og kræver kun ganske få dråber blod, for at kunne analyseres. Svarene på blodprøverne foreligger indenfor en halv time, hvilket betyder, at du får dine analyses samt udredende samtale i samme session.

Alle ovenstående prøver giver en indikation af kroppens kapacitet til at tilpasse sig. Dvs. hvor sund eller stresset kroppen er inden i?

Dine fysiske målinger opfølges af en personlig samtale, samt handlingsplan. Hermed får du en forståelse for din nuværende sundhedssituation, risikoen for livsstilsrelaterede sygdomme, heriblandt sukkersyge, samt redskaber til at forbedre din nuværende situation, såfremt det er nødvendigt.

Nøglen til optimal sundhed:

Sunde tanker og vaner, en sund kost formet til dig og din krop, herunder også vandindtag og kosttilskud, regelmæssig bevægelse samt en god nattesøvn.

Derfor vil din personlige samtale også omhandle disse parametre. Du får Sally Walker' bog 'Din krop er et spejlbillede af dine tanker' med i samme forbindelse, hvor der uddybes, hvordan du kan skabe de bedste præmisser for din krop.

#### **Sundhedsprofil er skattefrit**

Ifølge Ligningsrådet er en sundhedsprofil som gennemføres på arbejdsgiverens foranledning og i arbejdsgiverens regi, ikke skattepligtigt for medarbejderne, hvis det gennemføres med det formål at forbedre arbejdsmiljøet.

**Pris – 1200 kr.**