

Selbst-Check

Ihr persönlicher Gesundheits-Check mit langfristigen Lebensstil-Empfehlungen für Ihre Gesundheit

Mit dem Selbst-Check erfahren Sie mehr zu Ihrem Gesundheitszustand und setzen damit einen wesentlichen Schritt für Ihre Gesundheitsvorsorge.



Schnelle blutlose Analyse ◆◆

Durch das Ausfüllen von Fragebögen erkennen Sie innerhalb weniger Minuten **Ihre Stärken und Schwächen hinsichtlich Burn Out, Diabetes und Bluthochdruck.**

Individuelle Alltags-Tipps und Lebensstil-Empfehlungen ◆◆

Die Auswertung beinhaltet viele Tipps für den Alltag: **Im ersten Schritt** können Sie **sofort** nach Ausfüllen der Fragebogen Ihren persönlichen **Gesundheitsbericht** ausdrucken

- ◆ mit Ihrer persönlichen Risikoanalyse
- ◆ mit Alltags- und Buchtipps für Ihre Gesundheit

Im zweiten Schritt bekommen Sie mit Ihrem Gesundheitsbericht einen weiteren Code, mit dem Sie **Zugang zu Ihrem persönlichen online Gesundheits-Portal erhalten.** Hier können Sie online **zwölf Wochen lang** persönliche **Lebensstil-Empfehlungen** abrufen, die Sie nach und nach in Ihren Alltag einbauen können:



- ◆ Info@zepte, Audios und Videos: Tipps für die praktische Umsetzung von Verbesserungsmöglichkeiten im Alltag zu Stress-Management, Bewegung und Ernährung. ZB finden Sie ein Video zu einem Entschlackungstag.
- ◆ Wochenpläne für Gesundheitswochen
- ◆ weiterführende ausführliche Informationen zu Themen wie
 - ◆ Begegnung mit sich selbst
 - ◆ Ernährung
 - ◆ Stress-Management
 - ◆ Entspannung
 - ◆ Fasten
 - ◆ Den inneren Schweinehund überwinden
 - ◆ u.v.m.

Ortsunabhängig – zuhause oder im Revital

Der Selbst-Check ist überall durchführbar, wo ein Internet-Zugang besteht. Das heißt Sie können den Test in Ruhe zu Hause durchführen oder auch im sichtgeschützten Revital-Selbst -Check Corner (die Revital Mitarbeiter zeigen Ihnen den Corner gerne).