

health and vitality

richtig essen, gezielt trainieren

Mit dem Leitsatz «gesund ernähren, gezielt trainieren» sind drei Oberwalliser auf dem Erfolgsweg: Marcel Arnold, Karl Arnold und Björn Schmid haben sich zwei Bereichen verschrieben, die sie nun zusammenführen möchten.

Die drei Geschäftsinhaber haben lange Zeit intensiv Leistungssport betrieben und besitzen dadurch die Erfahrung und die Ausbildung, auf diesem Gebiet tätig zu sein. Mit den drei Standorten Wallis, Zug und Zürich sind sie national tätig.

Die Geschäftsstelle in Fiesch wird von Karl Arnold geleitet. Als langjähriger aktiver Leistungssportler ist er vielen bekannt. Seine Angebote umfassen Trainingsberatung, Leistungsdiagnostik und Stoffwechselanalyse.



und Karl Arnold.

Trainings- Leistungs-

Mit grossem
in Form. Die
ten Zielen de
Leistungsfor-

ter und Laufbänder eingesetzt werden. Dieser Service ist nicht nur für den Profi gedacht, auch der Breitensportler ist bei health and vitality an der richtigen Adresse.

Noch heute trainieren viele unvernünftig oder falsch. Mit einem Laktattest kann die Vorgabe für das Training am genauesten festgelegt werden. Sie erfahren, in welchem Pulsbereich Sie Fett verbrennen und ab welchem Pulsbereich die Leistungsfähigkeit verbessert wird.

Stoffwechselanalyse

Das Angebot wird im Ernährungsbereich mit Metabolic Typing ergänzt. Bei sportlicher Aktivität sowie im

Beispiel Publireportage

taglichen Leben ist die richtige Ernährung die Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit.

Als Neuheit und mit riesigem Erfolg für mehr Vitalität und erfolgreiche Gewichtskontrolle wird die Stoffwechsellypisierung angeboten.

Mit einer typengerechten Ernährung werden folgende Ziele verfolgt:

- › Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness
- › Verlangsamung der Alterungsprozesse
- › Abbau von Übergewicht und Stabilisierung des Idealgewichtes
- › Vermeidung von Verschlackung und Übersäuerung
- › Stärkung der psychischen und emotionalen Stabi-

Mit dem Testgerät EVA 3000 kann in kurzer Zeit Ihr individueller Stoffwechsel und Drüsentyp bestimmt werden.

Dank den gewonnenen Erkenntnissen erhalten Sie:

- › die für Sie optimale Zusammenstellung von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten
- › die Nahrungsmittel, die Ihre Gesundheit und Ihre Fitness fördern
- › einen Ernährungsplan zur Gewichtsreduktion

Nach der Beratung nehmen Sie Ihre persönliche Ernährungsempfehlung gleich mit.

health and vitality

richtig essen, gezielt trainieren

*Schenken Sie Gesundheit,
Vitalität und Idealgewicht*

gutschein