

Blutdruck

4 Messungen
ohne Kundenkarte € 10,00 mit Kundenkarte € 7,50

Liegt Ihr Blutdruck im Normbereich?

Zielwert: 135 / 85 mmHg



Datum / Uhrzeit	Werte mmHg	Puls
____ / ____	____ / ____	_____
____ / ____	____ / ____	_____
____ / ____	____ / ____	_____
____ / ____	____ / ____	_____

Nährstoffempfehlungen, um Ihren **Blutdruck** zu senken:

- **Omega-3-Fettsäuren** – erhalten die normale Herzfunktion
- **Magnesium** – schützt Herz und Gefäße und trägt zur Muskelentspannung bei
- **Vitamin D** - für eine gesunde Zellfunktion
- **L-Arginin** – durch gefäßerweiternde Wirkung auch blutdrucksenkend

GESUNDHEITSPASS



Name: _____ Kundennr.: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Stichwort: Gesundheitsvorsorge - **SIE UND IHRE FAMILIE SIND UNS WICHTIG**
 Eine Messung Ihrer Gesundheitswerte pro Quartal hilft Ihnen gesund zu bleiben!
Jeder voll ausgefüllte Pass (innerhalb eines Jahres ab Ausgabedatum) erhält eine **Nährstoffberatung im Wert von € 25,00 gratis!** Zusätzlich dazu erhalten Sie **als Kundenkartenbesitzer** eine Messung pro Messwert und Jahr (ab Ausgabedatum) **GRATIS!** Zusätzliche Ersparnis: € 12,00. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Blutzucker

4 Messungen
 ohne Kundenkarte € 14,00 mit Kundenkarte € 10,50

Unbehandelter Diabetes verkürzt die Lebenserwartung, regelmäßige Kontrolle ist empfehlenswert!

Zielwert: nüchtern 70 - 110 mg / dl
 nach dem Essen maximal 140 mg / dl



Datum / Uhrzeit	Nüchtern		Messwert mg / dl
	ja	nein	
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Nährstoffempfehlungen, um Ihren **Blutzucker** zu senken

- **Vitamine A,C,E** – Schutzstoffe des Körpers (Antioxidantien)
- **Chrom, Selen und Zink** – regulieren den Blutzuckerspiegel
- **B-Vitamine, Folsäure** – schützen vor Gefäßverkalkung
- **Vitamin D** – unterstützt das Immun- und Nervensystem

Cholesterin

4 Messungen
 ohne Kundenkarte € 24,00 mit Kundenkarte € 18,00

Wie steht es um Ihr Cholesterin? Hohe Cholesterinwerte sind eine Bedrohung für Herz und Kreislauf!

Zielwert: Gesamtcholesterin: < 220 mg / dl



Datum / Uhrzeit	Nüchtern		Messwert mg / dl
	Ja	Nein	
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
____ / ____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Nährstoffempfehlungen, um Ihren **Cholesterinspiegel** zu senken:

- **Coenzym Q10** – reduziert die Nebenwirkungen von Cholesterinsenkern
- **Omega-3-Fettsäuren** – senken nachweislich die Blutfettwerte
- **Soja-Lecithin** – kann Triglyceride und Cholesterin senken