

BIOHACKING-WELLNESSPLAN

genetischer Prädispositionen und biometrischer Messwerte

Persönliche Informationen

Name _____
Geburtsdatum _____ Email _____
Kontaktdaten _____
Genetische Test-ID _____
Biometrische Messwert-ID _____

Gesundheitsprofil

Gesundheitsziele im Bereich Biohacking _____
Allergien _____
Medizinische Bedingungen _____
Aktuelle Medikation _____

Aktuelle Gesundheitswerte

Gewicht _____ Blutdruck _____ Schlafqualität
Körpergröße _____ Herzfrequenz _____ (Skala von 1-10) _____
Sonstige relevante Gesundheitsparameter _____

Genetische Analyse

Ernährungsprädispositionen

Analyse Ihrer genetischen Tendenzen zu bestimmten Nährstoffmängeln oder -überschüssen.

Stoffwechselmerkmale

Einblicke in Ihren Metabolismus und wie Ihr Körper Nährstoffe verarbeitet.

Krankheitsanfälligkeit

Bewertung des genetischen Risikos für bestimmte Erkrankungen.

Biometrische Messungen

Körperzusammensetzung

Fettanteil _____ Muskelmasse _____ Wassergehalt _____

Vitalzeichen

Herzfrequenz _____ Blutdruck _____ Blutzuckerwerte _____

Fitnesslevel

VO2max _____ Kraft _____ Flexibilität _____

Schlafanalyse

Schlafdauer _____ Schlafqualität _____ Schlafphasen _____

Empfohlene Biohacking-Maßnahmen

1. Ernährungsoptimierung

Empfohlene Nahrungsmittel und Ernährungsplan:

Nahrungsergänzungsmittel und deren Dosierung:

2. Fitness und Bewegung

Individuell angepasste Trainingsprogramme:

Techniken zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit:

Empfohlene Biohacking-Maßnahmen

3. Stressmanagement und Schlafoptimierung

Spezielle Entspannungstechniken:

Schlafhygiene-Tipps und Schlafoptimierungsstrategien:

4. Technologieintegration

Nutzung von Gesundheits-Tracking-Apps oder -Geräten:

Monitoring von Schlafqualität, Herzfrequenz und anderen relevanten Parametern:

5. Haut- und Körperpflege

Pflegeprodukte und Behandlungen zur Förderung der Hautgesundheit:

Notizen

Weitere Empfehlungen

Gesundheitsüberwachung

Regelmäßige Evaluationszeiträume für den Fortschritt:

Empfohlene Tests oder Analysen zur Überwachung der Gesundheitsziele:

Zusätzliche Hinweise

Persönliche Anmerkungen oder spezielle Anforderungen des Gastes im Zusammenhang mit Biohacking.

Die Datenschutzrichtlinien gewährleisten die sichere Aufbewahrung und Verwendung der bereitgestellten Daten auf dem Wellnessplan.

Ich bestätige hiermit, die Richtigkeit meiner Daten und Informationen.

Unterschrift _____

Datum _____ Mitarbeiter _____

Hinweis: Bitte konsultiere einen Fachexperten oder Arzt, bevor du mit einem neuen Wellnessprogramm beginnst, insbesondere im Bereich Biohacking.

Notizen
