WWW.HOLIZONE.COM

LABOR KONTROLLE

Leitfaden

Erweitere deine holizone

ALOHA!

In diesem Leitfaden, lasse ich dich wissen, wie wir deine holistische Komfortzone bestmöglich erweitern.
Das Ziel ist es, deine innere Balance wieder herzustellen und deinem Körper so die Möglichkeit zu geben, seinen täglichen Aufgaben wieder mit Leichtigkeit nachzugehen.

Solltest du Fragen haben, lass es mich gerne wissen!

Wenn dein Körper sein Potenzial nicht ausschöpfen kann, entstehen chronische Krankheiten und akute Krankheiten können nicht gut bekämpft werden.

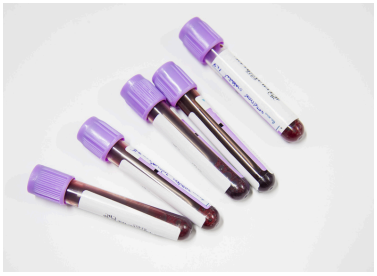
PRÄVENTION IST EINFACH DIE BESTE THERAPIE!

Jessica RoB

Founder Holizone

HILFSMITTEL

Diese 3 Dinge braucht es, um deine Gesundheit bewerten und optimieren zu können. Damit bekomme ich einen perfekten Überblick und kann dir mit einem individuellem Therapieplan helfen in deine holizone zu kommen!



LABOR-KONTROLLE

Wir ziehen ein paar Laborwerte hinzu, die es mir ermöglichen die Funktionsfähigkeit deiner Organsysteme zu beurteilen.

HAARMINERAL-ANALYSE

Um zu sehen, warum die Systeme vielleicht nicht ausreichend arbeiten, benötigen wir noch die Werte einiger Mineralien.

SUPPLEMEMTS

Um die vollständige Funktionsfähigkeit wieder herstellen zu können, müssen wir deinem Körper dann natürlich auch geben, was er braucht, ihm aber gerade fehlt.

Mehr Infos zu den einzelnen Mitteln findest auf meiner Website **holizone.de**!

VORGEHENS-WEISE

1 Diagnostik

2 Besprechung & Ergänzungsplan

3 Nachkontrolle

Step by step

optimieren wir Deine holistische Komfortzone!

1 DIAGNOSTIK

Laborkontrolle

Durch das Vorgehen und das Wissen, das ich habe, arbeite ich in “Systemen des Körpers”. Das heißt, dass ich nicht jeden einzelnen Stoff im Körper testen muss, sondern anhand von bestimmten Parametern Rückschlüsse ziehen kann. Das erlaubt es uns, uns auf einige wenige Parameter beschränken zu können.

Welche das sind, siehst du weiter unten!

Du kannst dein Blut entweder mit einem Test-Kit (Treat-Coachings) oder bei deinem Hausarzt/Gynäkologen testen lassen.

In beiden Fällen muss die Testung unbedingt

- **vor 9Uhr morgens sein**
- **bei Frauen vor den Wechseljahren mit bestehendem Zyklus, ca. am 20.Zyklustag stattfinden**

Solltest du Fragen hierzu haben oder nicht wissen, wie dein Zyklus ist, melde dich bei mir. Dann schalten wir uns kurz zusammen und klären deine Fragen in Ruhe.

Einnahmen von Medikamenten, Hormone oder Nahrungsergänzung jeder Art sind nur noch am Abend vorher erlaubt, morgens nicht mehr. Ausnahme Vitamin D: Diese bitte wenn möglich 2 Wochen vor der Blutabnahme absetzen. Im Idealfall sollte man ein Glas stilles Wasser vorher trinken, aber keinen Kaffe.

Haarmineralanalyse

Die Haarmineralanalyse kannst du ganz bequem von zuhause aus machen. Du bekommst es entweder durch das Buchen eines Coachings gratis dazu oder kannst es dir über NextVital selbst kaufen.

5% mit dem Code “holizone”

2 BESPRECHUNG & ERGÄNZUNGSPLAN

Buche dir am besten ein passendes TREAT oder eine Beratung bei mir. Den Termin zur Beratung/Coaching bei mir, machst du sobald du alle Werte deiner Diagnostik vorliegen hast. Lass sie mir umgehend zukommen, sodass ich mich entsprechend auf das Gespräch vorbereiten und einen Ergänzungsplan erstellen kann.
Diesen bespreche ich mit dir sehr detailliert, sodass du genau weißt wie du vorgehst.

Ziel der Besprechung wird es sein, deine Ernährung ein Stück weit auf deine Bedürfnisse anzupassen und mangelnde Stoffe entsprechend zu ergänzen und deinen Lifestyle möglichst anzupassen.
Am Ende weißt du genau, was du tun kannst, um dich in deine Komfortzone zurückzukatapultieren!

3 NACHKONTROLLE

Je nach Ergebnis, sollte nach 3-6 Monaten eine Kontrolluntersuchung stattfinden, welche dann nur jene Parameter umfasst, die zuvor nicht in Ordnung waren. Dadurch ist der zweite Durchgang dann deutlich günstiger und kann teilweise bei der Krankenkasse eingereicht werden.

KOSTEN

Natürlich möchtest du vorab wissen, was dich der Weg zur optimalen Komfortzone kostet. Das möchte ich auch ganz transparent machen.

Sei dir bewusst, dass ich dir hiermit einen Leitfaden an die Hand geben, womit du dich ganzheitlich analysieren lassen kannst. Das sind Kosten, die abseits von meinem Coaching/Beratung aufkommen.

Hier eine Übersicht:

Bestimmung der Laborwerte bei einem Arzt (fällt nur ohne Coaching an)	ca. 300€
Haarmineralanalyse (im Coaching inklusive)	150€
Supplements	nach Bedarf

Bedenke

Es geht hier um deine Gesundheit und um eine Prävention für die Zukunft.
Mit der Erhaltung deiner ganzheitlichen Gesundheit, wirst du dir einiges an Kosten sparen, welche in der Zukunft auftreten, wenn keine Prävention stattfindet.

LABORWERTE
über den Arzt

Wert	Bedeutung	Preis in €
Schilddrüse/Hypophyse & Grundstoffe		
TSH	Thyreoidea stimulierendes Hormon	14,57
fT4	Freies T4	9,76
fT3	Freies T3	9,76
rT3	Reverses T3	33,22
CRP & Ferritin	Entzündung & Eisenspeicher	26,23
Gesamteiweiß im Serum	Gesamteiweiß im Serum	1,74
Selen im Vollblut	Selen in der Zelle	27,96
Jod im Urin	Wird nur in Ausnahmefällen bestimmt	23,31
Nebenniere & Grundstoffe		
DHEA-S	Dehydroeplanstrosteron-Sulfat	13,82
Cortisol im Serum	Cortisol	14,57
Sexualhormone		
Östradiol	Weibliches Geschlechtshormon	13,67
Freies Testosteron	Männliches Geschlechtshormon	20,40
Progesteron	Gelbkörperhormon (beim Mann auch in der Nebenniere)	13,67
Vitamin D		
Vitamin D 25OH	Speicherform von Vitamin D	21,54
Sonstiges		
Q10 chol. Korr.	Cholesterinkorrigiertes Q10	13,31
Homocystein	Bestand an Vitamin B6, B12 und Folsäure	16,76
Omega-3-Index	Anteil von Omega-3-Fetten am Gesamt-Fett	64,56

KOMM MIT MIR INS ABENTEUERLAND

Auf deine eigene Reise.
Komm mit mir ins Abenteuerland.
Der Eintritt kostet den Verstand!

Zumindest wirst du sehen, dass dir einiges verschwiegen und viele Unwahrheiten verkauft werden.
Du wirst sehen, wozu der Körper fähig ist, was seine Aufgabe ist und wie du ihn dabei unterstützt!

Glaub mir, du wirst die Welt mit anderen Augen sehen.

Thank you!

Ich freue mich sehr, dass du mir das Vertrauen entgegenbringst und mit mir zusammen den Weg in deine holizone gehst!

hey@holizone.de
www.holizone.com

Deine CHECKLISTE

Los geht die Reise.
Step by step kommst du deinem Ziel immer näher.
Aber dein Körper braucht Zeit, um regenerieren zu können.

Hab also etwas Geduld!

- [ ] Blutabnahme
- [ ] Haarmineralanalyse einschicken
- [ ] Ergebnisse an mich weiterleiten
- [ ] Termin bei mir machen
- [ ] Supplements besorgen
- [ ] Verbesserungen spüren

Hast du Fragen?
Schreib sie dir gerne schon einmal für die Besprechung auf!

FAQ's

Muss ich alle Werte abnehmen lassen?

Diese Werte sind ein ein Minimum, welches ich brauche um dein ganzes System zu verstehen. Nur in Ausnahmefällen braucht es weniger.

Wieso arbeitest du nicht mit den Blutbildern, die von der KK übernommen werden?

Das kleine oder große Blutbild lässt zu viele Organsysteme und Parameter aus, um sich ein ganzheitliches Bild machen zu können.
Es kratzt an der Oberfläche und wird nur bei schon schwerwiegenden Erkrankungszuständen auffällig. Es hilft uns aber nur wenig auch die Ursachen zu finden...

Muss ich immer ein Coaching buchen?

Nein! Du kannst auch nur eine Beratung auf Stundenbasis buchen. Das ist vor allem interessant, wenn du schon einmal im Coaching warst und nur noch regelmäßig nachkontrollieren möchtest!

Warum werden die Werte meist nicht von der KK übernommen?

Ganz ehrlich? Stünde die Gesundheit im Vordergrund, würden sie übernommen werden.

EVERY MOMENT IS
AN OPPORTUNITY TO
MAKE GOOD
DECISIONS.