



FYSIOTERAPIEN
AALBORG ØST

TIL ALLE
patienter

**BODY AGE
TEST**

**Helt ærligt,
hvor gammel er du?**

Og har du lyst til at blive yngre?

**BODY AGE
TEST**

Markedets mest avancerede og grundige Body Age Test

FØRSTE SKRIDT TIL AT BLIVE YNGRE

Alder er bare et tal! Langt vigtigere er, hvordan din krop har det, og hvad dens reelle biologiske alder er. For selvom dåbsattesten måske siger 40 år, kan det meget vel være, at din alder er 32 år eller måske 48 år, afhængig af din livsstil.

Her er en Body Age Test en rigtig god indikator på hvor godt eller skidt, det står til hos dig. Med udgangspunkt i en række fysiologiske målinger afslører testen kroppens reelle fysiske alder, og skeler ikke til årstallet på dåbsattesten.

Vigtigst er det dog, at der samtidig udarbejdes en grundig rapport, der afhængig af resultatet kommer med forslag til konkrete motionsformer, samt hvordan du kommer igang. Når du har været igennem ændringerne, gennemføres testen igen. Normalt efter cirka 3 måneder. Resultaterne og forandringer er mærkbare.

I denne lille folder kan du læse mere om testen, der udføres her på klinikken.

DET MÅLER TESTEN

Vores Body Age Test har fokus på følgende 6 områder:

- Kondital
- Fedtprocent
- Smidighed
- Styrke
- Udholdenhed
- Blodtryk





Testen tager ca. 30 minutter og afsluttes med, at du får oplyst kroppens alder, ligesom der udleveres en grundig rapport, der beskriver hver enkelt del af testens resultater.

Samtidig indeholder rapporten forslag til forbedringer, samt hvad de forskellige tiltag vil betyde for din fremtidige Body Age.

Med udgangspunkt i rapporten kan du sammen med din læge, fysioterapeut eller personlige træner lave en plan for de tiltag og livsstilsændringer, der skal gennemføres.

For at følge op på effekten af ændringerne, bør Body Age Testen gennemføres igen cirka 3 måneder efter den første test.

VIGTIGT FØR TESTEN

For at testen giver det helt rigtige resultatet, er det vigtigt, at du ikke har trænet 24 timer inden testen.

Samtidig må du ikke have røget, drukket alkohol, the eller kaffe 2 timer før teststart.

Testen gennemføres i påklædning, hvor det er let at røre sig.

Testen kan gennemføres af alle

69



ALDER

Der er tre perioder i livet. Ungdommen, middelalderen og "hvor-du-ser-du-godt-ud alderen"

Nelson Rockefeller

.....
Enhver, der bevarer evnen til at se skønhed, bliver aldrig gammel.

Frank Kafka

BESTILLING OG PRIS

BODY AGE TESTEN udføres her på klinikken efter forudgående aftale. Testen udføres af personale fra Fysioterapien Aalborg Øst. Prisen er 500 kr. pr. test, inklusive en udførlig rapport.



KORT OG GODT

Birthe Schelde Nielsen er uddannet fysioterapeut i 1988.

Har arbejdet på Brønderslev Sygehus, Silkeborg Sygehus og en klinik i Århus. Stiftede Arden Fysioterapi i maj 1997, der i dag er en klinik på 420 m² med 4 fysioterapeuter. Har i dag Fysioterapien Aalborg Øst.

KONTAKT

Har du spørgsmål til Body Age Test testen, så spørg din læge, fysioterapeut, personlige træner eller kontakt:

Fysioterapien Aalborg Øst
v/ Birthe Schelde Nielsen
Sundheds & Kvartershus
Fyrkildevvej 7, stuen, lejlighed 2
9220 Aalborg Øst

TLF. 30 70 03 33

www.fysioterapien-aalborgøst.dk
birthe@fysioterapien-aalborgøst.dk

