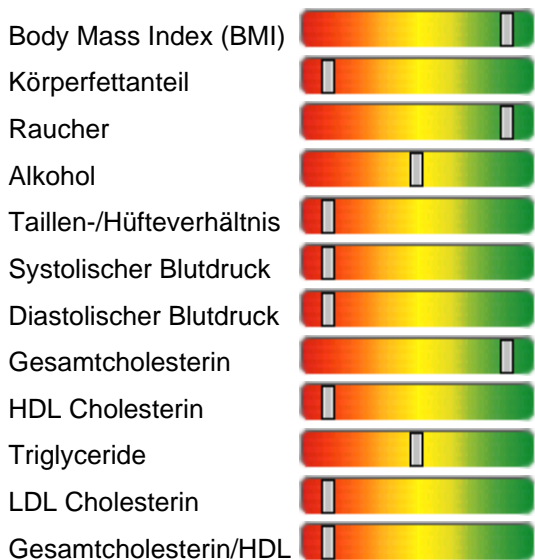


Personendaten

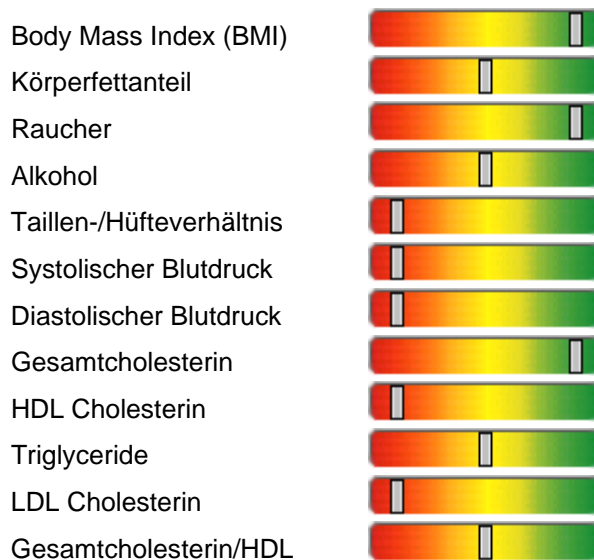
Name Elly Energy
Geburtsdatum 21.04.1980
Größe 167 cm
Gewicht 63 kg

Health-Manager

Aktuelle Werte



Verbesserte Werte



Ein erhöhter Körperfettanteil kann ein Gesundheitsrisiko darstellen.

Wahrscheinlich können Sie Ihre Werte durch die Integration von regelmäßiger Bewegung in Ihren Alltag verbessern. Nutzen Sie z.B. die Treppen anstelle des Fahrstuhls, nehmen Sie häufiger das Rad und lassen das Auto stehen oder erhöhen Sie anderweitig den Bewegungsanteil in Ihrer Freizeit.

Wenn Sie zusätzlich zur Bewegung Ihre Ernährung umstellen, werden Sie wahrscheinlich noch eher Erfolge bei der Verbesserung Ihrer Werte bemerken.

ERNÄHRUNG

Der nächste Kurs startet am 00.00.2009 um 19:30 Uhr. Bitte melden Sie sich am Tresen an!