

## DIE OPTIMALE VORBEREITUNG AUF DEINEN AEROSCAN CHECK-UP

Du strebst nach dem Optimum? Gut so! Der Aeroscan CHECKUP gibt dir inspirierende Einblicke in die Funktionsweise deines Körpers, um dieses Ziel zu erreichen. Aufbauend auf dem CHECKUP bekommst du maßgeschneiderte Empfehlungen, um dein persönliches Ziel auf dem effizientesten Weg zu erreichen. Um die bestmöglichen Empfehlungen zu erhalten, ist es wichtig, folgende Hinweise zu beachten.

- ✓ **Ernähre dich wie gewohnt.** Nimm bitte keine kurzfristige Ernährungsumstellung vor (z.B. Low Carb, Paleo, vegane Ernährung, Fasten,...).
- ✓ Dein letzter sportlicher **Wettkampf** sollte mindestens **drei Tage zurückliegen**.
- ✓ Absolvieren dein **letztes Training** oder andere **körperliche Belastungen** (z.B. Gartenarbeit) **48 Stunden** vor deinem Aeroscan CHECKUP.
- ✓ **Verzichte** in den letzten **24h** vor dem Aeroscan CHECKUP auf **Alkohol**.
- ✓ **Belaste dich** am Tag deines Aeroscan CHECKUPS **nicht** körperlich und komme **ausgeruht** in das Aeroscan CENTER.
- ✓ Nimm deine **Medikamente wie gewohnt** ein.
- ✓ **Ernähre** dich auch **am Testtag normal** und trinke **ausreichend Wasser**.
- ✓ **Verzichte** in den letzten **zwei Stunden vor** deinem CHECKUP auf **Nahrung und Getränke** (außer Wasser) sowie Zigaretten.