

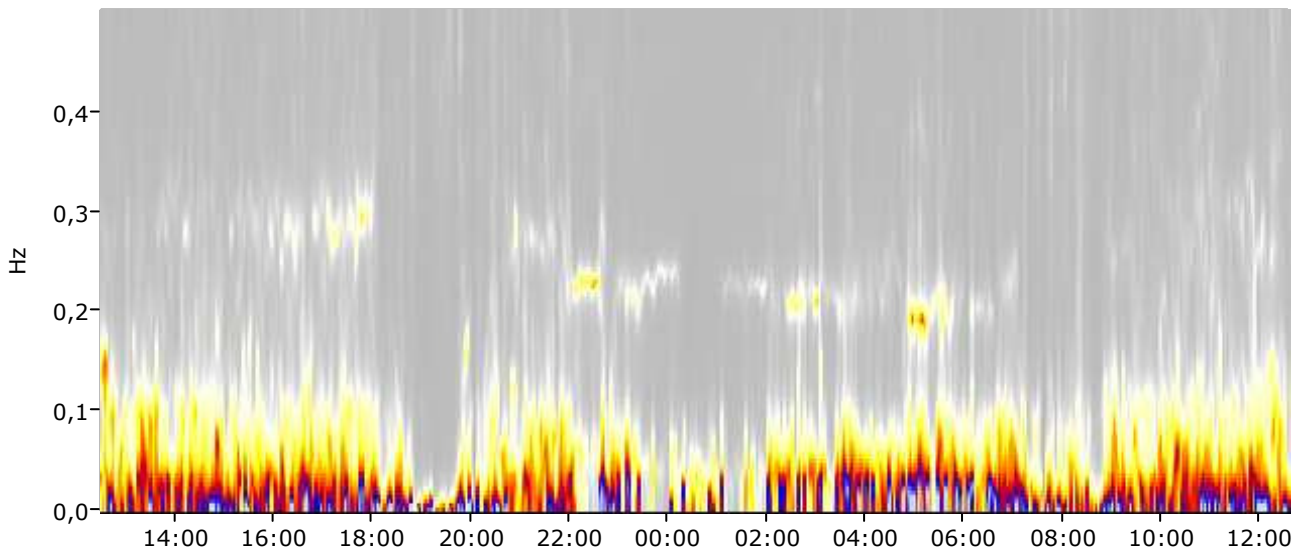
CHRONOENERGETICS

IHR CHRONOENERGETICS SCREENING

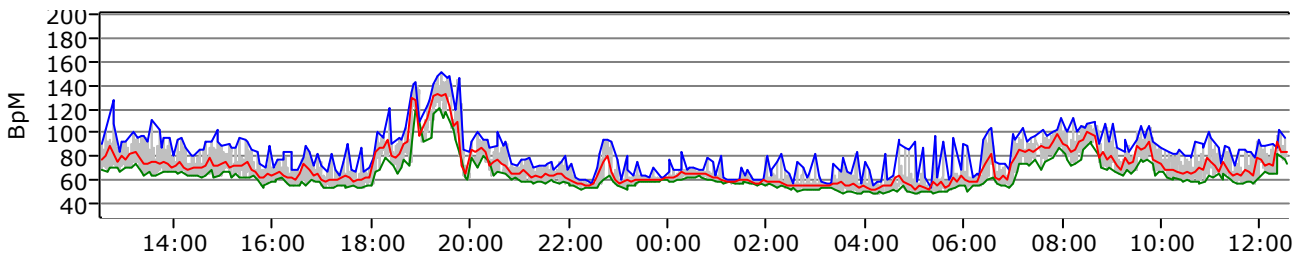
Frau Martina MUSTERFRAU

Name Martina Musterfrau
 ID JKL 1/252a
 Geburtstag 15.02.1957
 Geschlecht F
 Aufzeichnung 26.05.2008 12:32:53
 Länge 24:00:00

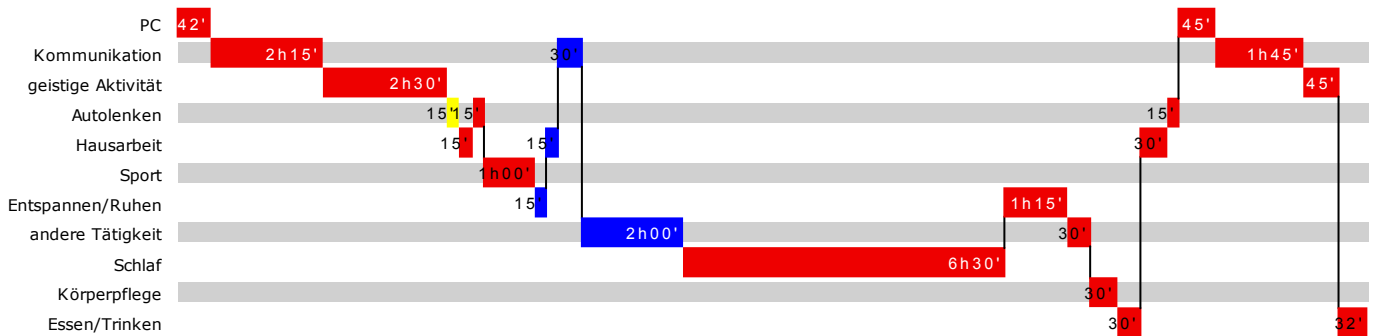
CHRONOENERGYSCREEN



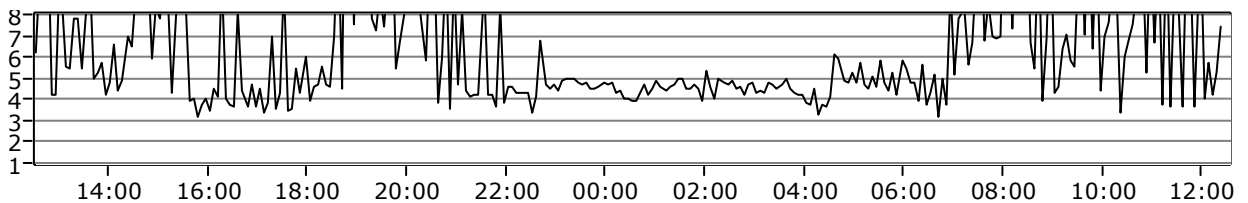
HERZRATE



TÄTIGKEITEN



ATMUNG



GRUNDVITALITÄT

ENERGIE



Ihr Energielevel zum Abrufen/
Einsetzen Ihrer Kraft ist
ausgezeichnet.

RHYTHMUS



Ihr Wechselspiel zwischen
Aktivierung/Regeneration bzw.
Tag/Nacht ist sehr gut.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT

KÖRPERLICH



Ihr Körper kann Ihre Energien noch
gut aufbauen und halten.

GEISTIG



Sie können sich sehr gut
konzentrieren und geistig produktiv
arbeiten.

REGENERATION

BEI TAG



Sie können sich tagsüber sehr gut
erholen/loslassen.

BEI NACHT



Sie erholen und regenerieren sich im
Schlaf sehr gut.

● EXZELLENT

● SEHR GUT

● GUT

● BEDENKLICH

● HANDLUNGSBEDARF

● SOFORT HANDELN

BIOLOGISCHES ALTER

35,7

KALENDARISCHES ALTER

50,0

DETAILINFOS

TÄTIGKEIT

VON – BIS

AUSWIRKUNG

EMPFEHLUNG

Schlaf

01:15 - 06:45

aufbauend

Sie verfügen über eine wunderbare Koordination von Herzschlag und Atmung (RSA), die Ihnen besonders viel Energie bringt. Wenn Sie jetzt noch mind. 1 Stunde früher und 1 Stunde länger schlafen, bekommen Sie die Höchstnote für guten Schlaf.

Autolenken/Gehen

11:45 - 14:00

harmonisierend

Vollkommen entspannt und trotzdem in voller Konzentration. Einer der schönsten Teile der Messung.

Kommunikation mit Kindern

16:45 - 18:15

anregend

Nach allen voran gegangenen teilweise anstrengenden Tätigkeiten ist hier Ruhe und Gleichmäßigkeit eingekehrt.

Essen/Trinken

14:00 - 15:00

regenerierend

Mit wem und was auch immer Sie hier aßen, es bekommt Ihnen besonders gut. Hier kommt Ihre Entspannungsfähigkeit und das Verlangen Ihres Körpers danach zum Ausdruck. Legen Sie 2 x tgl 15 Min. bewußte Atempausen ein; lassen Sie sich massieren, tun Sie sich selbst mehr Gutes! Sie haben es verdient!

Bemerkung: Sie punkten besonders durch Ihre Fähigkeit, frei und unbeschwert zu atmen. So wird der Parasympathikus angeregt und die dazugehörenden schnellen Herzrhythmen (im Bild in den oberen Frequenzbereichen) sind aktiviert. Dadurch vermindert sich Ihr Biologisches Alter wesentlich. Allerdings bricht (vor allem am Nachmittag bzw. am Morgen) Ihre Energie manchmal ein und verlangt nach einer Pause, die Sie ihm erst beim TV Abend gönnen. Gut, aber viel zu spät. Regelmäßige Pausen alle 90 Minuten eingelegt, verhelfen Ihnen zu noch größerem Wohlbefinden und erhalten Ihre Energien.

Persönlicher KurzKommentar:

Max.Puls: 134 bpm (x.00 Uhr), Min. 42 bpm (x.00 Uhr)

Grundvitalität: ausgezeichnet, speziell am 2. Tag nach dem Mittagessen bis zum Ende der Messung.

Ermüdung: während des Tagesgeschehens zeitweise sichtbar.

Stress: freie Atmung während der meisten Zeit, wenig Druck erkennbar.

Sport: keine spezielle körperliche Bewegung ersichtlich.

Relaxation am Tag: nur mangelhaft, zuwenig Pausen, TV um 20.15 Uhr bringt eine wunderschöne Pause, wie sie tagsüber zu empfehlen wäre.

Regeneration/Schlaf in der Nacht: viel zu spät und viel zu wenig (während TV ab 23.00 Uhr versäumen Sie Ihre 1. Tiefschlafphase), besser eine Woche lang früher zu Bett gehen, um das Schlafdefizit abzubauen.

Unser Tipp für Ihre Zukunftsfitness:

1. Pausen machen während des Tages, mind. 3, besser 4x 15 Minuten oder mehr. Wenn möglich mit Kurzschlaf. Oder Spazieren in der Natur, auftanken, wo es geht, Massagen, sich etwas Gutes tun LASSEN. Durch diese bewußten Pausen fördern Sie auch Ihren guten Schlafrhythmus.
2. Innehalten, um sich zu zentrieren. Damit verhindern Sie Zerrissenheit.
3. Mindestens eine „monotone“ Tätigkeit am Tag (siehe Autofahren) dient ebenso der Beruhigung.
4. Mindestens eine kreative Tätigkeit. Malen, Singen, Tanzen.... entspricht Ihrem Bedürfnis nach Ausdruck Ihrer Persönlichkeit.
5. Leichte sportliche Betätigung im Sinne eines Herz-Kreislauftrainings – ganz ohne Leistungsanspruch, damit die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Frau/Herr X. Y wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

dr. kascha b. lippert e.h.
chronoenergetics, austria