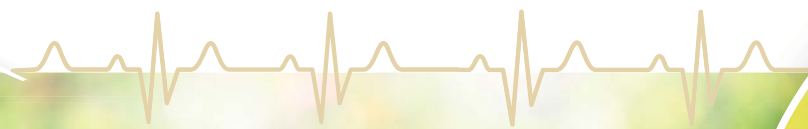





AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

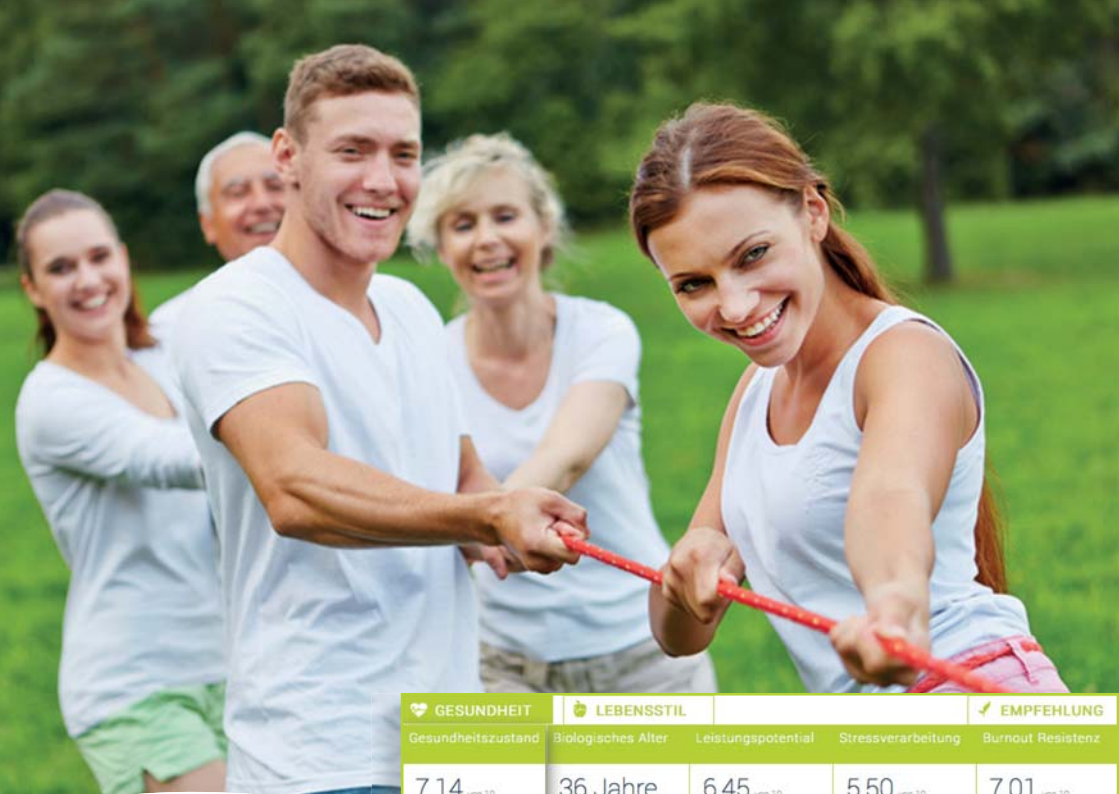
Personalisiertes Gesundheitsmanagement

mit **MY Autonom Health®**



Werden Sie doch einfach
Ihr eigener
Gesundheitscoach!





ENDLICH KANN ICH MEINE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND NEHMEN!

// Diätchaos, Schlafprobleme, Trainingsfragen?

...Trennkost, Heilfasten, vegetarisch: „Dieses Diät-Chaos nervt mich schon lange! Welche Ernährung eignet sich wirklich für mich? Sollte ich lieber morgens oder abends zum Joggen gehen? Gestern nicht gefeiert und früh ins Bett. Bin sehr müde, obwohl ich lang geschlafen habe. Was ist los mit mir?“

Auf Ihre Lebensstil-Fragen bekommen Sie selten zufriedenstellende Antworten? Bei uns schon! Ebenso individuelle Antworten auf beunruhigende Gesundheitsfragen wie:

„Verflixt, fühl mich dauernd unwohl! Wo kommt das wohl her? Hab dauernd Mega-Stress im Job. Bin ich Burnout-gefährdet?“

Für objektive, individuelle Antworten brauchen Sie ab sofort einfach nur Ihr Herz! Genauer: Das Selbstmonitoring Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) ermöglicht das:

Intelligente Gesundheitsdiagnostik ganz ohne Arzt – durch einfaches Messen mit einem Mini-Rekorder im Alltag.

MY AUTONOM HEALTH®

// Eine medizinisch fundierte Methode
zum Selbst-Monitoring Ihrer Gesundheit!

...Mit der My Autonom Health®- Do-it-yourself-Diagnostik haben Sie alles selbst in der Hand. Den für Sie daraus entstehenden Nutzen gab es bisher nicht: Sie können sich selbst messen, die Daten am PC in Ihren Internet-Account hochladen und schon erhalten Sie - kinderleicht nachvollziehbar - die Antworten auf Ihre Fragen in einem farblich ansprechenden Spektrogramm, dokumentiert in einem aussagekräftigen Ergebnisbericht. Wieder nur auf Sie zugeschnitten, gibt's Empfehlungen, wie Sie Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheit verbessern können.

Die Autonom Health® Methode ist medizinisch fundiert, die Ergebnisse für jeden verständlich. Ein Mini-EKG liefert die Daten. Die Autonom Health® Software wertet diese medizinisch fundiert aus.

Der große Unterschied zu Fitness-Armbändern und Trackern?

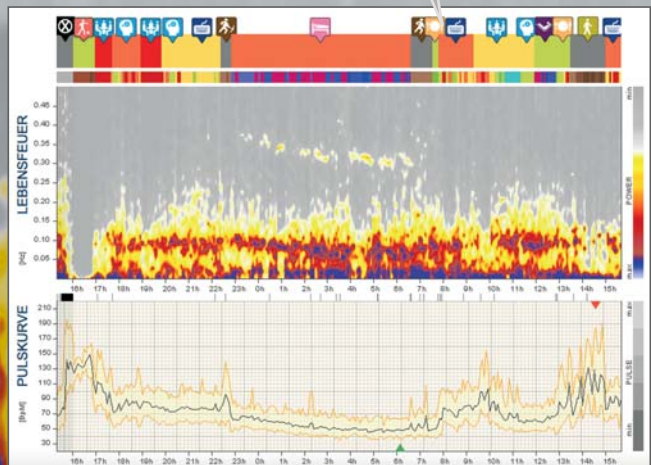
Im Gegensatz zu Aktivitäten-Trackern in Verbindung mit Gesundheits-Apps zählen wir von Autonom Health® weder Schritte noch Kalorien und auch nicht die Anzahl der Treppenstufen bis zur Wohnung.

Über die HRV erfahren Sie, wie gut Ihre Atmung, Durchblutung, Verdauung, Ihr Schlaf etc. funktioniert, also wie sich Ihre privaten und beruflichen Aktivitäten auf Ihre Gesundheit auswirken.

Mit der Autonom Health® Gesundheitsdiagnostik können Sie selbst so oft Sie wollen herausfinden, wo Ihre Gesundheitsreise hingeht und gegebenenfalls sofort Gegenmaßnahmen einleiten. Und schon sind Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit!

MACHEN SIE SICH
EIN BILD VON IHRER
GESUNDHEIT!

*Das Ergebnis eines gemessenen Herzens:
Intensive, dichte, durchgängige Flammen =
alles gut! Supergesunder Lebensstil*



SCHRITT FÜR SCHRITT ZU IHRER MESSUNG

// Lassen Sie sich von Ihrer eigenen
Gesundheit überraschen!



1. Produkt wählen

...Wählen Sie zwischen einer Einzelmessung oder einem Monatsabo mit unbegrenzt vielen Messungen und Auswertungen. Sie haben keinen HRV-Rekorder? Das Starterset versorgt Sie mit unserem Minirekorder für Messungen im Alltag und in besonderen Lebensphasen.



2. Messen und Analysieren

...Sie tragen das Messgerät über 24 Stunden am Körper. Danach spielen Sie die erhobenen Daten in unser web-basiertes Analyseportal ein. Datenschutz und -sicherheit sind gewährleistet. Alle Ergebnisse sind sofort per Mausklick verfügbar und rund um die Uhr abrufbar. Grafiken, Zahlen und der Vergleich zu Gleichaltrigen sind auf einem Blick erfassbar und leicht verständlich beschrieben.



3. Ergebnisse und Empfehlungen

...Ihr HRV-Bild und Ihre Herzrate über 24 Stunden zeigen was Ihnen guttut und was Ihre Kraft raubt. Alle wesentlichen Gesundheits- und Lebensstilfaktoren wie Schlaf, biologisches Alter, Stressverarbeitung, Burnout-Resistenz, Ernährungsverhalten u.v.m. werden mit selbsterklärenden Grafiken und Vergleichswerten prägnant auf den Punkt gebracht. Beim Erhalten oder Verbessern Ihres Leistungs- und Gesundheitszustands stehen Ihnen unsere HRV-Experten in der Autonom Health® Community zur Seite.





GESUNDHEIT IST VIEL WERT, KOSTET ABER WENIG!

// Tarife, Bestellen und Aufbuchen

Monatsabos



My Autonom Health® Premium

€ 19,90 pro Monat mit der 12 Monats-Flatrate*

€ 39,90 pro Monat mit der 1 Monats-Flatrate*

Die Auswertungen der „Premium Flatrate“ umfassen grafische Analysen, Ergebnisse, Erklärungen und Empfehlungen der zehn entscheidenden Gesundheits- und Lebensstilfaktoren sowie 21 weitere Detailergebnisse und Ihre 5-Minuten-genaue Performance-Analyse während der Messung.



My Autonom Sports

€ 16,90 pro Monat mit der 12 Monats-Flatrate*

€ 36,90 pro Monat mit der 1 Monats-Flatrate*

Alle HRV- und Herzleistungsdaten, Verlaufsgrafiken, Trainingsreadiness, Stress-Erholungs-Parameter, Neurophysiologische Belastung und Dauerleistungstest für Trainings-, Leistungs- und Regenerationssteuerung.

Einmalmessung

€ 36,90 für My Autonom Health® Premium

Sie wollen es einmal ausprobieren und sich erst dann für ein Abo entscheiden?

*Sie erhalten die Auswertung EINER 24h HRV-Messung mit den entsprechenden Analysen. **Zur Durchführung wird ein HRV-Rekorder benötigt.***

Starterset um € 329,-

Noch keinen HRV-Rekorder? Nutzen Sie das günstige Starterset mit dem Bonus von zwei Monaten Premium+Sport Softwarenutzung inklusive aller Detailanalysen und 2 Gutscheine für Einmalmessungen zum Weiterschicken!

Das Starterset enthält einen HRV-Rekorder, eine Packung Elektroden (25 Stück), 2 Monate Softwarenutzung My Autonom Health Premium + Sport für Sie und 2 Einmalmessungen für Partner/Freunde/Bekannte/Verwandte/Kollegen.

**12 Monats-Flatrate jährlich kündbar, 1 Monats-Flatrate monatlich kündbar*



SO GEHT GESUNDHEIT!

// initiativ - informativ - genial einfach

 Wenn Sie

- ... zu denen gehören wollen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen,
- ... einfach wissen wollen, wo Sie gesundheitlich und lebensstilmäßig stehen,
- ... modernste, präzise mHealth-Technik für die Optimierung Ihrer Gesundheit nutzen wollen:

dann ist My Autonom Health® genau das Richtige für Sie!

Nebenbei gesagt: Wir nennen das auch „Personalisiertes Gesundheitsmanagement“. Passt, oder?

Sie möchten gerne eine Messung machen oder mehr darüber erfahren?

Nehmen Sie heute noch mit uns Kontakt auf oder buchen Sie gleich direkt unter:

www.autonomhealth.com



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

AUTONOM HEALTH Gesundheitsbildungs GmbH
Cobenzlgasse 74 - 76, 1190 Wien, Österreich
+43 699 122 000 01
info@autonomhealth.com
http://my.autonomhealth.com
www.facebook.com/autonomhealth
https://community.autonomhealth.com/

