



VOOR WIE IS BIOCHECK GESCHIKT?

BioCheck helpt mensen die chronisch vermoeid zijn, stress of druk ervaren. Mensen met o.a. burn-out, overspannenheid, CVS, ME, fibromyalgie, diabetes II schildklierproblemen, overgewicht, als ook mensen met een oncologische of cardiologische achtergrond die chronische vermoeidheid ervaren.

WAT KAN BIOCHECK VOOR JOU DOEN?

BioCheck monitort of jij kan herstellen in rust. Wij leveren allemaal een vorm van arbeid: of dat nu werken, sporten, stress of bijvoorbeeld herstel van ziekte is. Wanneer je niet of steeds slechter kan herstellen in rust, wordt je steeds vermoeider. Totdat het op een punt komt dat je niet meer normaal kan functioneren: je voelt je opgejaagd en kan niet meer helder nadenken. Daarnaast kan je allerlei fysieke klachten ervaren, omdat de zuurtegraad van je lichaam verandert. Zo kunnen bijvoorbeeld bacteriën, schimmels en virussen beter groeien. Daarnaast kunnen je spieren stijver worden en kan je last krijgen van je gewrichten en een zwaar gevoel in je benen.

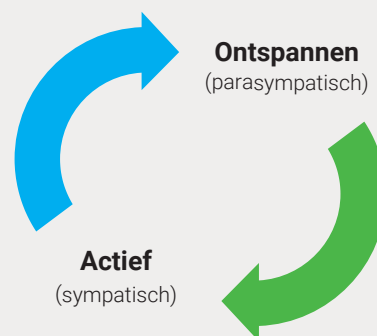
Als wij dit terugzien in jouw metingen kunnen wij je ook weer helpen herstellen!

HOE WERKT BIOCHECK?

Wij zien in je metingen terug als je niet meer kan herstellen in rust. Ons programma is zo opgebouwd dat het je systeem helpt te resetten en te herprogrammeren. Actief zijn wanneer je actief moet zijn en herstellen in rust!

Elke ochtend meet je met de BioCheck-app in je telefoon jouw herstelvermogen en op basis van die uitslag brengen wij jouw fysieke activiteit op hetzelfde niveau, zodat je lichaam het meest in balans is en gaat herkennen wat fysieke arbeid is.

Dat houdt praktisch in dat je in ons centrum aan je belastbaarheid werkt op basis van jouw metingen. Het programma stuurt je daarin bij zodat je je niet overtraint en ook niet ondertraint. Dit doe je d.m.v. cardiotraining op bijvoorbeeld de fiets, loopband, roeimachine of crosstrainer. Na de training krijg je bij ons ademtherapie om je lichaam weer te laten herkennen wat ontspanning is. Door het volgen van het programma gaat je lichaam het ritme weer oppakken en ben je duurzaam beter!



BONUS!

- ♥ Je draait mee in een trainingsprogramma om pijnklachten te verminderen!
- ♥ Je treft gelijkgestemden in een vertrouwde omgeving.



ADEMHALING

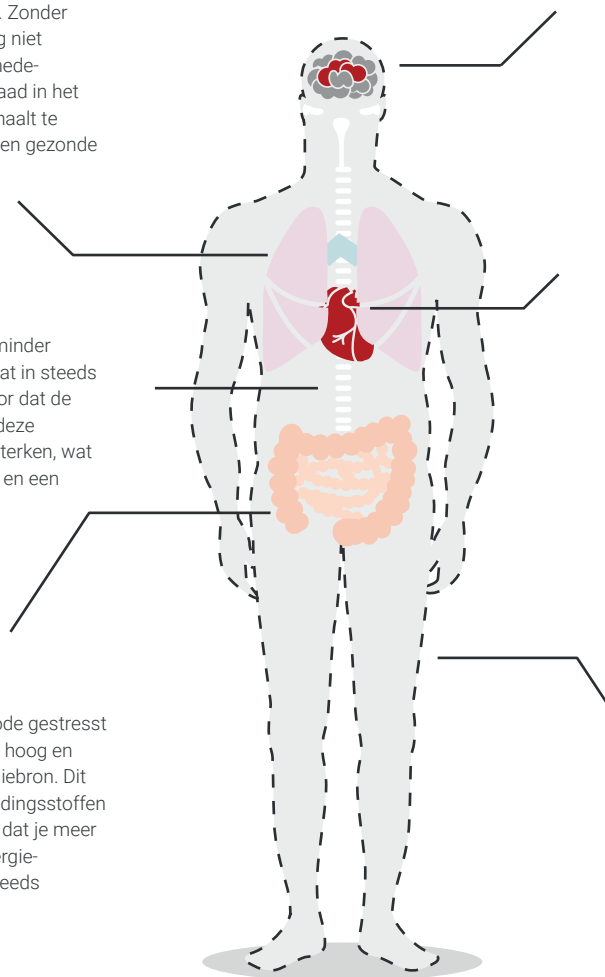
De ademhaling is één van de belangrijkste tools die je tot je beschikking hebt om je autonome zenuwstelsel te beïnvloeden. Pas wanneer de activiteit van dit stelsel daalt in rust kan je lichaam ontspannen en beginnen met herstellen. Zonder herstel raak je uitgeput en is vooruitgang niet mogelijk. Daarnaast is de ademhaling medeverantwoordelijk voor de juiste zuurtegraad in het lichaam. Door de wijze waarop je ademhaalt te meten, helpen wij je weer op weg naar een gezonde ademhaling.

MOBILITEIT

Naarmate je ouder wordt, ga je steeds minder bewegen en wanneer je beweegt gaat dat in steeds vastere beweegpatronen. Dit zorgt ervoor dat de risico's op klachten groeien. Wij helpen deze beweegpatronen te vergroten en te versterken, wat resulteert in een daling van pijnklachten en een stijging van plezier in bewegen.

VOEDING

Op het moment dat je een langere periode gestrest bent, is de activiteit van je zenuwstelsel hoog en gebruik je voornamelijk suiker als energiebron. Dit zorgt ervoor dat je darmen slechter voedingsstoffen opnemen, je spijsvertering vertraagt en dat je meer behoefte aan suiker hebt. Ook deze energieschommelingen zorgen ervoor dat je steeds vermoeider raakt.



GEEST

Veel cognitieve therapieën en coaches richten zich voornamelijk op de cortex (de grijze massa) van het brein, terwijl trauma's en negatieve ervaringen kleine littekens achterlaten in ons emotionele brein (limbisch systeem), dat verantwoordelijk is voor o.a. emoties. Ons programma beïnvloedt juist dit emotionele brein.

HRV

Het ritme waarin je hart klopt, vertelt veel over je herstelvermogen. Door het verschil in tijd te meten van de ene hartslag naar de andere hartslag (Heart Rate Variability) kunnen wij de (stress)activiteit van je autonome zenuwstelsel in rust inzichtelijk maken. Dit zenuwstelsel kan rechtstreeks je emotionele brein beïnvloeden. Is je autonome zenuwstelsel in rust zeer actief dan raakt je systeem uit balans. Hierdoor herstel je slechter wat er voor zorgt dat je steeds vermoeider raakt. Wij helpen je inzicht te krijgen in je dagelijkse belastbaarheid en herstelvermogen op basis van objectieve metingen en leren je hoe je je autonome zenuwstelsel kan beïnvloeden.

BEWEGEN

In de huidige maatschappij ervaren wij wel veel stress en mentale activiteit, maar geen fysieke activiteit. Van nature hoort er na een stressreactie een fysieke reactie, zoals bijvoorbeeld vluchten of vechten waardoor je systeem in balans blijft. Door het monitoren van je dagelijkse herstelvermogen middels onze BioCheck software helpen we jouw lichaam zich te herprogrammeren door je te laten bewegen binnen jouw belastbaarheid (state of flow) van die dag.



Stap 1

AANMELDEN

Stap 2

INTAKE

Stap 3

TRAINING

Stap 4

EINDEVALUATIE

Stap 5

WERKFIT

STAPPENPLAN

HERSTELPROGRAMMA



- Vraag akkoord bij je werkgever
- Surf naar www.biocheck.nl
- Klik op Aanmelden!
- Kies de optie: Intake
- Kies je datum en tijd
- Vul je gegevens in
- Aangemeld!

- Door middel van o.a. een rustmeting, stressmeting en inspanningstest bepalen wij je ideale persoonlijke waarden en grenzen.

- HRV Monitoring
- Bewegen op individueel en dagelijks niveau: conditie-, mobiliteits- en vibratietraining
- Ademhalingstechniek

- Wij vergelijken je eindwaarden met je tussentijdse voortgang en intakewaarden. Op basis daarvan bepalen wij de mate van je herstelvermogen en fitheid.

- Beter herstelvermogen
- Beter concentratievermogen
- Meer energie
- Lagere stress
- Minder pijnklachten
- Beter weerstand
- Lekkerder bewegen
- Beter belastbaar