



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

Als nachhaltiges
Instrument für
Betriebliche
Gesundheitsförderung
geeignet

Individuelles Coaching zur Lebensstil-Optimierung

Das Ziel der GeM-App ist eine nachhaltige Lebensstil-Optimierung. Basis des Coachings ist das mehrfach getestete »2+2+4-Programm«, ein flexibles Wochenprogramm: an 2 Tagen stärkt der Mann seine Muskeln, an 2 Tagen erhält er Aufgaben, die seine körperliche Ausdauer verbessern und an 4 Tagen achtet er auf seine Ernährung. An welchen Tagen innerhalb einer Woche er die Aufgaben erledigt, bleibt dem Nutzer überlassen. Das Coaching besteht aus einfachen Aufgaben, die wirklich jeder Mann schafft!

Deine Aufgabe heute:

Gehe heute 3 Minuten schnell und nimm für 2 Etagen die Treppe ...

Deine Aufgabe heute:

Trinke heute ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee ...

Deine Aufgabe heute:

Iss heute eine Hand voll ungesalzener Nüsse ...

So kann er dauerhaft sein Gesundheitsprofil verbessern und sein biologisches Alter nach unten korrigieren. Und wer mehr für seine Gesundheit machen möchte, kann optionale Coaching-Programme hinzufügen.

Die GeM-App ist als Web-App für 29,90 €

hier erhältlich: www.gem-app.de

Und demnächst auch hier:



In Kooperation mit





STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT



GeM-App[©]

Die wissenschaftlich fundierte Gesundheits-App für den Mann

Die größte Hürde auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise ist für jeden der Engriff in seine täglichen Lebensgewohnheiten. Dafür müssen wir immer wieder neu gegen Erlerntes, Liebgewonnenes und Bequemes ankämpfen. Die Stiftung Männergesundheit möchte den Mann hierbei unterstützen und hat in Kooperation mit Gesundheitsexperten die GeM-App entwickelt – eine Gesundheits-App speziell für den Mann.

Die GeM-App ...

- bietet ein individuelles Coaching, das mit wenig Aufwand größtmöglichen Effekt für die Gesundheit erzielt.
- unterstützt nachhaltig Lebensstiländerungen.
- wurde von Gesundheitsexperten entwickelt und basiert auf wissenschaftlichen Studien.
- berücksichtigt alle wichtigen gesundheitsrelevanten Bereiche und setzt sie untereinander in Relation.
- ist speziell für den Mann.

Die GeM-App unterstützt Lebensstiländerungen u.a. in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Trinkgewohnheiten und Pausenmanagement.

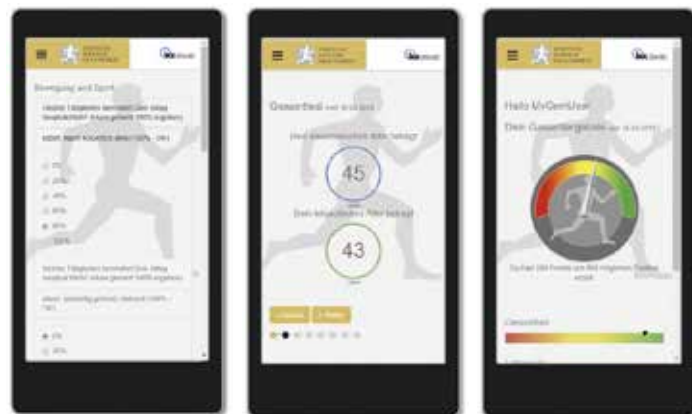


STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

Was bietet die GeM-App?

Erstellung des persönlichen Gesundheitsprofils

Wie steht es wirklich um meine Gesundheit? Die GeM-App stellt den Nutzer u.a. Fragen zu allgemeinen Lebensgewohnheiten, wie tägliche Bewegung, Ernährung, Schlaf, zu seinem psychischen Wohlbefinden sowie zu genetischen Vorbelastungen.



Nach Beantwortung aller Fragen wird sein biologisches Alter und sein Gesundheitsprofil errechnet. Eine anschauliche Tacho-Grafik zeigt dem Nutzer differenzierte Werte für die Bereiche »Bewegung«, »Ernährung« und »Lebensstil«. So kann er auf einen Blick erkennen, in welchen Bereichen für ihn Handlungsbedarf besteht.