



XPLORE - YOURSELF

Why "Gezondheidsanalyse"?

Voor Xplore-X staat leiderschap gelijk aan het dagelijks leveren van een topprestatie. Dagelijks zorgen voor een optimale gezondheid is cruciaal voor een duurzaam succes op lange termijn, zowel individueel als binnen teams.

Een ongezonde hoeveelheid stress put langzaam jouw fysieke en mentale capaciteit uit. Op geleidelijke schaal zorgt chronische stress voor een disbalans in jouw lichaam met soms vervelende consequenties.

Langdurig uitval voorkomen is beter dan genezen!

Bij Xplore-X zorgen we met een gezondheidsanalyse voor een persoonlijke check-up voor jou en je team. Op basis van de inzichten hebben we een duidelijk beeld van jouw fysieke en mentale gezondheid en zijn we in staat om (tijdig) bij te sturen. Hiermee til je jezelf en jouw team naar een nog hoger en duurzamer niveau.

Xplore-X
+31 (0)638385611
Info@xplore-x.eu
www.xplore-x.eu





XPLORE - YOURSELF

Onze Aanpak: Meten = Weten

Gezondheid is meetbaar, beter dan je zou denken! Waar de dokter vaak pas aan het werk gaat als bij ziekte, kiezen we bij Xplore-X liever voor voorkomen, dan genezen. Met diverse testen en analyse brengen we jouw fysieke en mentale balans in kaart.

Je kan kiezen uit indicatieve testen of onderzoek wat door externe labo's wordt ondersteund. Elke test geeft een unieke inkijk in jouw gezondheid en wordt voorzien van persoonlijk advies en interventies.

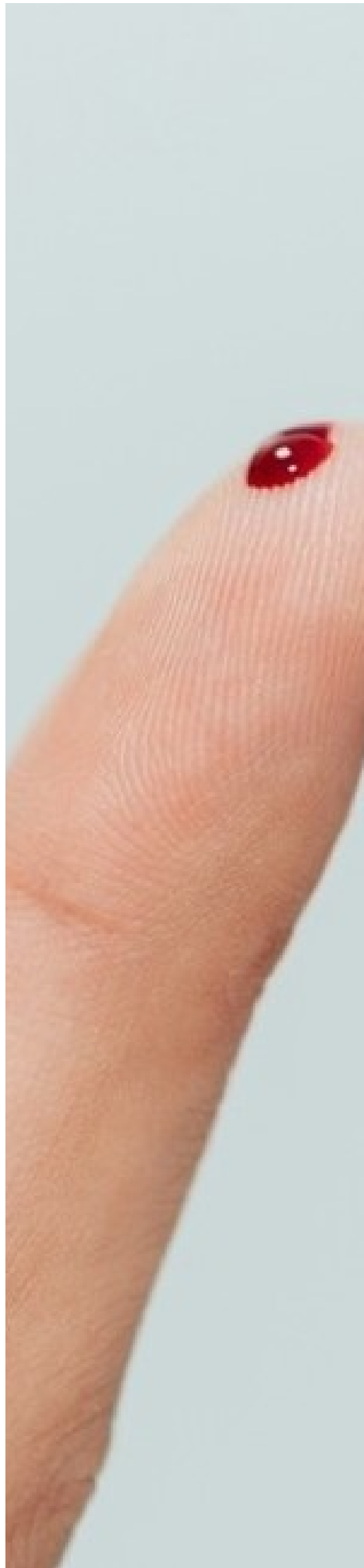
Gelukshormonentest

= Gelukshormonen zijn stofjes die bepalen hoe jij je voelt. Stress heeft een negatieve impact op de aanmaak van deze stofjes, wat ten koste gaat van jouw energie, denkvermogen en weerstand.

- De gelukshormonentest geeft direct inzicht in jouw aanmaak en verbruik en legt tekorten bloot. Met een persoonlijk advies herstel je de balans en voorkom je uitval op lange termijn.

Ademanalyse

- De adem is de afstandsbediening van jouw autonome zenuwstelsel. Met de juiste technieken heb je toegang tot zowel de AAN als de UIT-stand van jouw systeem.
- Jouw adempatroon zegt veel over jouw energieverbruik. Met de ademanalyse heb je een 0-meting en krijg je advies om jouw adem-efficiëntie zo groot mogelijk te maken. Dit geeft controle en zorgt voor meer energie én voor meer rust!





XPLORE - YOURSELF

Zinzino Balance Test

- Voeding is cruciaal voor jouw gezondheid. De juiste balans tussen omega 3 en omega 6 is één van de belangrijkste markers voor gezondheid op lange termijn.
- De Zinzino Balance Test geeft jouw vetzurenbalans weer en biedt een persoonlijk afgestemd plan voor optimale bloedwaarden op lange termijn. Dit draagt bij aan het verlagen van laaggradige ontstekingen, optimaliseren van je breingezondheid en het verhogen van je energie en weerstand.

Businiss Bootcamp - Theorie & Ervaren

Tijdens de Business Bootcamp krijg je stap-voor-stap inzicht in jouw persoonlijke resultaten uit de verschillende testen. Xplore-X zorgt ervoor dat jouw privacy hierbij gewaarborgd blijft!

Wat zeggen de scores over jouw fysieke en mentale gezondheid? Welke stappen kun je zetten om de kwaliteit van jouw leven te verbeteren?

In een aantal korte en makkelijk te volgen sessies krijg je meer uitleg over stress, voeding en ademtraining met als doel om hiermee zelf aan de slag te gaan. Elke sessie zit vol met praktische tips en oefeningen die je direct kunt toepassen in jouw dagelijkse routine.

Tenslotte is er ruimte voor 1-op-1 afstemming en vervolgacties obv jouw eigen behoefte.

