

# **IFM Naturmedicinsk Grundundersökning**

**För dig som har besvär och vill förbättra din hälsa.**

En omfattande natur-/närlingsmedicinsk undersökning som tar ca två timmar och omfattar provtagning, tolkning och undersökning.

Rådgivning ingår angående hur du kan förbättra din hälsa med till exempel livsstilsändringar, en hälsosam kost samt kosttillskott med vitaminer, mineraler, örter med mera.

**Följande prov ingår bl.a.:**

## **BIA-mätning (Bioimpedansmätning)**

BIA mäter ämnen som försämras vid sjukdom eller på grund av för snabb åldringstakt. Mäter cellhälsa, kroppsfett, muskelmassa, avgiftningsförmåga och förbränningstakt med mera.

## **NervExpress/Hjärtrytmsvariation (HRV)**

Mäter och avslöjar balansen mellan det sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Analyssvaret avslöjar stress samt både hjärtats och kroppens vitalitet.

## **Individanpassat kostprogram**

Under besöket med terapeuten ingår även en kinesiologisk muskeltestning för individuell testning av kosten.