

WILLKOMMEN IM HEART-BASED CENTER BASEL

## Integraler Stress Test™

# Für Endkunden

**Finde heraus, ob du deine individuelle Belastungsgrenze bereits überschritten hast.**

Führe den Online Fragebogen (IST™ Level 1) online durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung deiner Vulnerabilität. Du bekommst direkt personalisierte Empfehlungen für deine nächsten Schritte.



IST™ Level 1 +

**Objektiviere in einem ersten Schritt deine individuelle Belastungsgrenze online und erhalte sofort eine personalisierte Empfehlung**

Heart-Based Center befähigt dich mit dem IST™ Level 1 automatisiert und wissenschaftlich gesichert innerhalb von 10 Minuten deine aktuelle Belastung zu objektivieren. Du erhältst direkte Empfehlungen (Übungen, nächste Schritte, Wissen etc.) basierend auf deinen individuellen Ergebnissen.

[IST™ Level 1 + buchen](#)

Wenn du als «high risk» eingestuft wurdest, ist das Wichtigste: sehe es nicht als Makel oder Schwäche. Du bist einzigartig so wie du bist! Dennoch haben deine Lebensumstände, chronischen Belastung und deine Persönlichkeit dazu geführt, dass bei dir Vulnerabilitätsfaktoren für die Entwicklung psychischer Erkrankungen erhöht sind.

Bei Bedarf kannst du entweder direkt mit einem erfahrenen yP™ CC-Level Coach in Kontakt treten und/oder

weitere, tiefergehende neurobiologische Untersuchungen mit dem IST™ Level 2 durchführen.

#### **IST™ Level 2**

## **Bringe Klarheit in deine neurobiologischen Anpassungsreaktionen und deine regenerative Fähigkeit für eine sofortige Veränderungen**

Der IST™ Level 2 erfasst deine neurobiologischen Anpassungsreaktionen durch die Labortests Cortisol Tagesprofil (Speichel), Serotonin (Urin), Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin (Urin) und kann damit Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten objektivieren und erklären. Die Balance deiner Neurobiologie entscheidet darüber, ob sich Symptome lindern und ob du in Veränderungsbereitschaft kommst, oder nicht. Diese neurobiologischen Stress-Anpassungsreaktionen kann man non-pharmakologisch mit sogenannten biologischen Vorstufen (Nahrungsergänzung) aus pflanzlichen Produkten ausgleichen. Ohne Risiko und ohne Nebenwirkungen.

#### **IST™ Level 2 buchen**

Zudem findet man häufig eine hohe Stress-Belastung im Alltag und / oder einen Verlust der Regenerationsfähigkeit vor allem im Schlaf. Dazu muss man eben nicht zwingend Schlafprobleme haben. Zusammen mit Messung der mehrtägigen Herzraten Variabilität und dem Fragebogen haben wir dann ein umfassendes Bild, was dein erster Schritt sein muss, damit es dir wieder besser geht und damit du neue kleine Gewohnheiten in deinen Alltag integrieren kannst.

Wir unterstützen dich, deine nächsten konkrete Schritte in die Wege zu leiten! Und denk daran: Alle Ergebnisse sind gut, denn sie ermöglichen dir Klarheit über dich und dein weiteres Vorgehen.

**Wir sind an deiner Seite!**

## **Wir freuen uns auf Sie.**

Rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](#)

[E-Mail senden](#)

**Heart-Based Center Basel**

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz