

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement nach der Quadros-Methode®

Wirksam – nachhaltig – ressourcenorientiert – individuell

- Sind Sie Gesundheits- oder Präventions-Coach, Ernährungsberater, Personal Trainer oder Therapeut und suchen neue Wege, Ihre Kunden und Klienten erfolgreich zu ihren Gesundheitszielen zu führen?
- Wollen Sie neue Kunden/Klienten anziehen und über Ihre Positionierung und Alleinstellung als Unternehmer(in) weiter wachsen?



- Dann sollten Sie das Vita-Pad® Erfolgskonzept kennenlernen. Werden Sie als zertifizierter Vita-Pad® Vitalmanager der Experte für individuelle Gesundheitsförderung und ganzheitliches Gesundheitsmanagement.
- Als Vita-Pad® Vitalmanager arbeiten Sie nach der Quadros-Methode® ausgerichtet an der Salutogenese statt an der Risikoorientierung.

Bei der Vita-Pad® Vitaldiagnostik geht es nicht darum, nur eine Vielzahl von Daten zu erheben, sondern diese im Rahmen des ganzheitlichen Gesundheitsmanagements nach der Quadros-Methode® in einen sinnhaften Zusammenhang zu bringen und einen Handlungsleitfaden daraus abzuleiten.

Starten Sie durch und bringen Sie Ihre Kompetenz-PS auf die Straße als Vita-Pad® Vitalmanager.

Weitere Informationen zum Vita-Pad® Erfolgskonzept, zur Quadros-Methode® und zu den nächsten Kursen finden Sie auf unserer Website oder rufen Sie Ulrike Jung direkt an.

Was macht das Vita-Pad® Erfolgskonzept so außergewöhnlich?

Die exakte Verknüpfung zielgerichteter Schulungen zur Quadros-Methode® mit den erprobten Werkzeugen zur Umsetzung des Wissens in Praxis und Marketing.

So entsteht echter Mehrwert im Ergebnis für Ihre Klienten und für Ihr Unternehmen.



Ulrike Jung
Konzepte zur Gesundheitsförderung
Leo-Putz-Weg 19
82131 Gauting

Tel. +49 - (0)89 - 89 30 52 10
info@vita-pad.de
www.vita-pad.de



VITAPAD

Das Vita-Pad® Erfolgskonzept für professionelle Gesundheitsdienstleister

Das Vita-Pad® Erfolgskonzept basiert auf drei starken Säulen

An der **Vita-Pad® Akademie** lernen Sie alles über die einzigartige Quadros-Methode®. Die Schulungen und Weiterbildungen werden modular als Blended-Learning-Programme angeboten. So können Sie Ihre eigene Expertise zielgerichtet ergänzen.

Online-Kurse, Webinare, Lehrbriefe, E-Books, Telefon- und Skype-Beratungen geben Ihnen große zeitliche Flexibilität beim Lernen und sparen Kosten. Optional können Sie Ihr Wissen vertiefen durch den Besuch eines Präsenz-Seminars. Sie entscheiden selbst, wann Sie sich fit genug für die Zertifizierung als Vitalmanager fühlen.

Das **Vita-Pad® Institut für Marketing** liefert Ihnen das genau abgestimmte Handwerkszeug zur Umsetzung der Quadros-Methode® in die Praxis. Mit den Profi-Marketingpaketen können Sie Ihre Alleinstellung entwickeln und ausbauen, werden sichtbar im Meer der Gesundheitsdienstleister und bieten Ihren Kunden den Nutzen, der immer wieder neue Kunden anzieht.

Jeder Vita-Pad® Vitalmanager kann Teil des **Vita-Pad® Expertennetzwerks** werden und so von der Unterstützung des Expertenbeirates und der regionalen und interprofessionellen Vernetzung mit anderen Vitalmanagern profitieren. Der Expertenbeirat ist ein freies Gremium aus Wissenschaftlern und Praktikern, die über besonderes Wissen und viel Erfahrung auf den vier Quadros-Gebieten verfügen.

Beraten und Coachen nach der einzigartigen Quadros-Methode®

Symptome, Gesundheitsprobleme, Übergewicht oder Vitalitätsdefizite entstehen multifaktoriell. Die Beratung oder das Coaching werden jedoch häufig an dem Problem oder Veränderungswunsch ausgerichtet, bei dem der Klient den größten Handlungsdruck verspürt.



Eine individuelle und langfristige Problemlösung mit Förderung der eigenen Gesundheitsressourcen gelingt aber nur dann, wenn die Wurzeln des vordergründigen Problems aufgedeckt und saniert werden.

Bei der Quadros-Methode® geht es deshalb nicht um Teilaspekte, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, sondern um ganzheitliches Vitalmanagement. Die Lösung des im Vordergrund stehenden Einzelproblems ergibt sich daraus.

Zum Beispiel können Schlafprobleme den Stoffwechsel stören und die Gewichtszunahme fördern, fehlendes Stressmanagement kann zu kompensatorischem Essen führen, Bewegungsarmut kann sich auf den Schlaf und das Gewicht auswirken, ein Leben entgegen der persönlichen chronobiologischen Rhythmen wirkt sich auf Schlaf, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit aus. Das Kundenproblem stellt sich vielschichtiger dar. Der Klient, der so vielleicht erstmalig die Zusammenhänge erkennt, wird entlastet und besonders motiviert, das Programm umzusetzen.

Die Quadros-Methode® zeigt das Zusammenspiel der vier für Lebensenergie, Gewichtsmanagement und Vitalität wichtigen Bereiche (Quadranten) und macht deutlich, dass Defizite in einem Sektor immer auch andere Bereiche beeinflussen.

Die vier Quadranten sind:

- **Ernährung**
- **Bewegung**
- **Lebensbalance (Stressmanagement)**
- **Erholsamer Schlaf**

Kern der Quadros-Methode® ist eine biomedizinische Standortbestimmung zu Beginn des Beratungsprozesses. Die Anamnese mit nachfolgender Vita-Pad® Vitaldiagnostik weist den Weg zu den Wurzeln des Kundenproblems und damit zu dessen Lösung.

Lebensstilveränderungen können und müssen auch objektiv durch messbare Resultate sichtbar gemacht werden. Die Quadros-Methode® folgt deshalb der Maxime:

Anamnese/Messen

Ziele ableiten

Handeln

Messen

Adaptieren/Motivieren

Erfolge sehen und spüren

