

**Online-Plattform
für Lifestyle-Medizin**

 **MEDBODY**
Lifestyle **Medizin**

**Bewegung, Ernährung und
Frauengesundheit**

- Module: Workout- und Erklärvideos
- Individuelle Coachings
- Workshops
- Live-Classes

medbody.online

Was ist MEDBODY?

MEDBODY ist die neue Online-Plattform für Lifestyle-Medizin. Wir begleiten Patientinnen bei Fragen zu **Bewegung, Ernährung und Frauengesundheit**.

In Modulen, individuellen Coachings, Workshops und Live-Classes unterstützen wir Schritt für Schritt einen **gesunden Lebensstil**.

Seit 20 Jahren arbeiten wir in ganz Deutschland mit Patienten, Ärzten und Unternehmen aus der Gesundheitsbranche. Der Wunsch nach regelmäßigem, interdisziplinärem Austausch und individueller Beratung haben die Idee dieser Online-Plattform entstehen lassen.

Aktuelles und wissenschaftlich fundiertes Wissen zu unterschiedlichen Lifestyle-Themen liegen uns am Herzen.

Die MEDBODY-Experten



Dr. Mona Laqué

Therapeutin für
klinische Psycho-Neuro-Immunologie
Diplom Sportwissenschaftlerin



David Loosen

Therapeut für
klinische Psycho-Neuro-Immunologie
Diplom Sportwissenschaftler



Dr. Lena Reisloh

Public Health Expert
Diplom Sportwissenschaftlerin

Wir sind überzeugt, ...

- dass Veränderungen zu jedem Zeitpunkt im Leben möglich sind.
- dass kleine Schritte viel bewirken.
- dass Verhaltensänderungen nur stattfinden, wenn ein grundlegendes Verständnis der Stress- bzw. Erkrankungsursache besteht.
- dass mit professioneller Hilfeleistung, Patienten nachweislich ihren Weg selbstbestimmt gehen können.

MEDBODY-Module, individuelle Coachings, Workshops und Live-Classes sorgen für **mehr Lebensqualität** Ihrer Patientinnen.

Die MEDBODY-Module – Gesundheit neu gedacht.

Bewegungstraining für Frauen

- Abgestimmte Trainingsmethoden bei gynäkologischen Gesundheitsthemen.
- Modernes und vitales Training.
- Wirkungsvolles Intervalltraining, das sich ganz einfach in den Alltag einfügen lässt.

Mentale Flexibilität

- Adäquat auf ständige Reize und Herausforderungen reagieren.
- Ausgleich zwischen Antrieb und Regeneration schaffen.
- Positive und nachhaltige Beeinflussung des Immunsystems.

Sitting Breaks


- Sitzzeit effektiv kompensieren.
- Körperliche und geistige Flexibilität bewahren.
- Stoffwechsel zu jeder Tageszeit und in allen Lebensbereichen aktivieren.
- Kraftvoll und energiegeladen durch den Tag kommen.

Individuelles Coaching

Was leistet die klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI)?

Der Mensch ist ein komplexer Organismus und kann sich im Idealfall ständig an Sozial- und Umwelteinflüsse anpassen. Dieser natürliche Mechanismus ist jedoch häufig gestört. Hier hilft die kPNI. Unser Coaching kann diese Flexibilität gezielt verbessern.

Dies gilt sowohl zur Gesunderhaltung im präventiven Bereich als auch bei bereits bestehenden Erkrankungen im rehabilitativen Kontext.



MEDBODY ist
Hilfe zur Selbsthilfe.
Schritt für Schritt.

Welche Vorteile haben Sie als Arzt oder Ärztin von MEDBODY?

Die Vermittlung und Begleitung von Lebensstil-Interventionen stehen im Zentrum jeder ganzheitlichen medizinischen Beratung.

- MED**BODY** knüpft da an, wo Ihr zeitlicher Rahmen für Patientengespräche an Grenzen stößt.
- Behandlungsergänzung durch gezielte, patientenspezifische Lebensstil-Interventionen.
- Interdisziplinärer Austausch zwischen Ihnen und den MED**BODY**-Therapeuten.
- Wissenschaftlich fundierte Online-Plattform, die von Gesundheitsexperten entwickelt wurde.
- Rückmeldung über Ihren persönlichen Code, wie viele Ihrer Patienten die Plattform nutzen (anonymisiert).



MEDBODY
Lifestyle **Medizin**



Gemeinsam Patienten auf dem Weg **zu einem besseren Lebensstil** begleiten.

MEDBODY

Dr. Mona Laqué
David Loosen
Dr. Lena Reisloh

Maternusstr. 40-42
50996 Köln



info@medbody.online

medbody.online