

AUSWERTUNG

GESAMTERGEBNIS: DAS IST IHR BIOLOGISCHES ALTER

Jetzt wird es spannend: Ihre Einzel-Ergebnisse aus den vier Tests ergeben zusammen Ihren Alters-Wert. Dieser Wert verrät Ihnen Ihr derzeitiges biologisches Alter, das oft nicht mit dem realen Alter übereinstimmt.

Ihr Fitness-Wert:	
Ihr Ernährungs-Wert:	
Ihr Gesundheits-Wert:	
Ihr Lifestyle-Wert:	
Ihr Alters-Wert:	

Sie haben unter -60 Punkte

Ihre Lebensuhr tickt bedenklich schnell:

Ihr biologisches Alter liegt fünf bis zehn Jahre über Ihrem realen Alter. Ihre Art zu leben beschleunigt den Alterungsprozess und mindert die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers deutlich. Das beeinträchtigt vielleicht schon jetzt Ihre Lebensqualität. Die gute Nachricht: Es ist wirklich nie zu spät, das biologische Alter zu beeinflussen.

Sie haben -60 bis -21 Punkte

Wenig erfreulich: Ihr biologisches Alter liegt zwei bis fünf Jahre über Ihrem tatsächlichen Alter; Ihr Alterungsprozess läuft ein wenig schneller ab als üblich. Das kostet früher oder später Lebensqualität und Leistungsfähigkeit... Es sei denn, Sie verändern Ihr Leben - ein kleines bisschen bringt schon viel. Am besten jetzt gleich.

Sie haben -20 bis 20 Punkte

Prima: Ihr biologisches Alter entspricht in etwa dem Alter in Ihrem Pass – Sie sind maximal zwei Jahre jünger oder älter. Sie achten auf sich und Ihre Gesundheit, könnten aber noch ein paar wertvolle Jahre gutmachen.

Sie haben 21 bis 60 Punkte

Hervorragend: Ihr biologisches Alter liegt ungefähr zwei bis fünf Jahre unter Ihrem tatsächlichen Alter. Mit Ihrer bewussten Art zu leben halten Sie sich jung und lebendig. Auch Ihr Körper profitiert davon und strahlt Vitalität aus.

Sie haben über 60 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr biologisches Alter liegt fünf bis zehn Jahre unter Ihrem realen Alter. Sie werden sicherlich oft für jünger gehalten, als Sie tatsächlich sind. Doch dafür tun Sie auch viel!

Wo liegen Ihre Schwachpunkte?

Ganz klar: Eine Garantie auf ein gesundes, langes Leben gibt es nie. Aber Sie können viel dazu tun, um jung und fit zu bleiben. Sehen Sie nach, welcher der vier Test-Teile am schlechtesten ausgefallen ist: Schwächeln Sie im Fitness-Teil, hapert es eher beim Lifestyle, oder können Sie in der Ernährung noch was optimieren?