

— TOP-SCHLÄFER-PROGRAMM



Jeden Tag toptfit sein durch den Schlafperformer **Markus Kamps** durch vertiefende vor Ort-Maßnahmen und die **Analysen** bringen Ihnen die gewünschte Energie zurück - **Bestleistung**

Rekorde brechen

DURCH DAS TOP-SCHLÄFER-PROGRAMM

Zum TOP-Schläfer und Sportskanone mit Nick Littlehales und Markus Kamps

Schlaf macht fit, leistungsfähig und kreativ

Gut schlafen kann man nicht auf Kommando.

Erholsamen Schlaf kann man sich auch nicht einfach irgendwo kaufen. Um den Schlaf optimal zu nutzen braucht es schon etwas Kompetenz: die Schlafkompetenz, Schlafhygiene, Schlafhilfen, Entspannungstrainings, Schlafunterstützer oder sogar ein persönliches Schlaftraining. Genau darum geht es Markus Kamps und der Schlafkampagne.

Schlafen ist schön – Gut schlafen bringt Erfolg.

Der Schlaf macht fit, leistungsfähig und kreativ. Über Nacht verarbeiten wir Erlerntes und lösen oft schwierigste Probleme (fast) ganz von allein. Wenn wir mal schlecht geschlafen haben, können wir das direkt mit ansehen: Ein morgendlicher Blick in den Spiegel zeigt ganz unmittelbar, was mangelnder Schlaf so alles anrichten kann.

Wenn wir nämlich wissen was mit uns passiert, während wir schlafen, wenn wir gelernt haben aktiv loszulassen, wenn wir Lösungen kennen, die eventuelle Schlafstörungen vermeiden helfen, wenn wir selbst in der Lage sind unser Bett und unseren Schlafplatz optimal zu gestalten und wenn wir unsere nächtlichen Gehirnprozesse in erfolgreiches Handeln am Tage umsetzen können, dann haben wir eine Kompetenz erlangt, die in unserem immer komplexer werdenden und immer mehr von mentaler Klarheit abhängigen Leben ganz grundlegend weiterhilft. Die Bedeutung der Schlafkompetenz wird – noch ziemlich unterschätzt. Sie wird sich aber zu dem entscheidenden Baustein für künftige Erfolge entwickeln!

Das steht für uns und allen unserer Kollegen außer Frage. Gerade deshalb freuen wir uns, dass wir unseren lieben Kollegen und ELITE SPORT SLEEP COACH Nick Littlehales wiederholt zu Vorträgen nach Deutschland einladen konnten und ihn auch immer in Projekten einbauen können. Gerade im Sportbereich ist es noch wichtiger, die Regenerationsphasen zu planen und zu verstehen. Investiert in eine ausgeschlafene Lebenskultur!

LEISTUNGSUMFANG

Fragebogen zur Vorbereitung, Expertengespräch und Bestandsaufnahme

„Top-Schläfer-Programm“

Was geschieht vor und während des TSP:

- **Die Vorarbeit beginnt bequem per Videochat**
 - Eindenken in die derzeitige „Schlaf-Situation“ über die Fragebogen „Top-Schläfer“ und „Chronotypen-Bestimmung“ und „Stressoren-Auswertung“
 - 45 Min. Experten-Talk: Top-Schläfer (unter 4-Augen in Zoom)
 - Audiospur und Videoaufnahme wird bereitgestellt
 - Tipps und Tricks sind abgespeichert und verstanden
 - Umfangreiche Erstellung des persönlichen Schlafplanes „Top-Schläfer“
 - zusätzliche Unterlagen zur Vertiefung und Festigung
- **Der Vor Ort Termin findet bei Ihnen zu Hause statt**
 - Besprechung Ihres Schlafplans „Top-Schläfer“
 - Auswertung und Besprechung der Fragebögen
 - Bettencheck – Matratze, Kopfkissen und mehr
 - Sichtung des Schlafumfeldes
 - Gruppengespräch bei Paaren möglich
- **Vertiefende Analysen zur Abrundung**
 - „Stress – 24 Stunden Messung“
 - „Schlaf – Screening während des Schlafes“
 - „Ernährung – Zellscreening der Haut“
- **weitere Begleitung über maximal 6 Monate**
 - 3 x 45 Min. anschließende Begleitung per Videochat (nach 4 Wochen / 8 Wochen / 16 Wochen)
 - 4 x Aktivierungsübungen innerhalb der folgenden 3 Monate
 - 2 x Optimierungen sind in einem Zeitraum von 6 Monaten zulässig (neue Hilfsmittel, Supplements und weitere Fragebögen)

DIE ERGEBNISSE

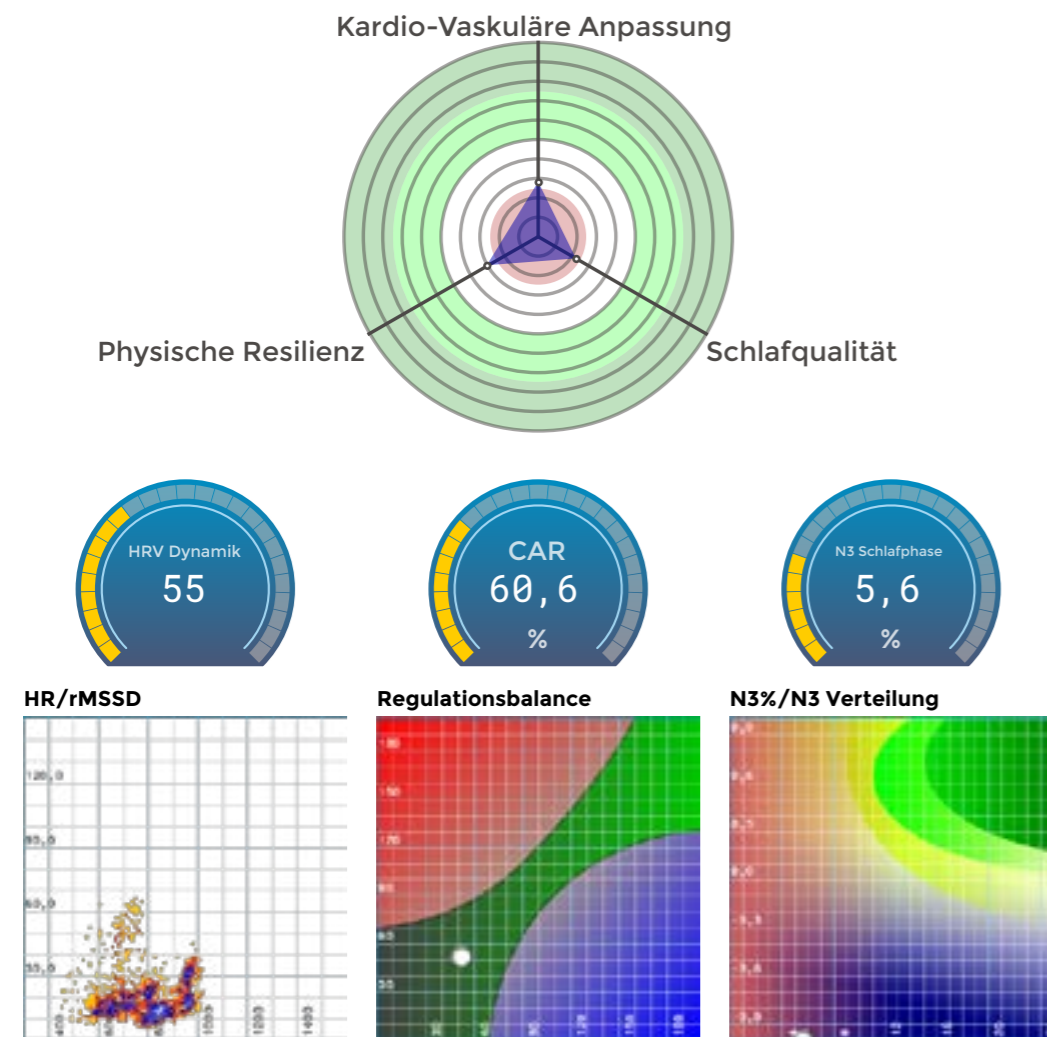
1. Du weißt nun deinen Takt zu halten
2. Du kennst deine Zellwerte und nutzt Ernährungstipps
3. Deinen Stresslevel und Schlaflevel beherrscht du nun
4. In Schwierigen Situationen behältst du die Schlafkontrolle
5. Dein Schlaf ist effektiver und erholsamer

Herzschlagfinale

GEWINNEN DURCH ANALYSEN

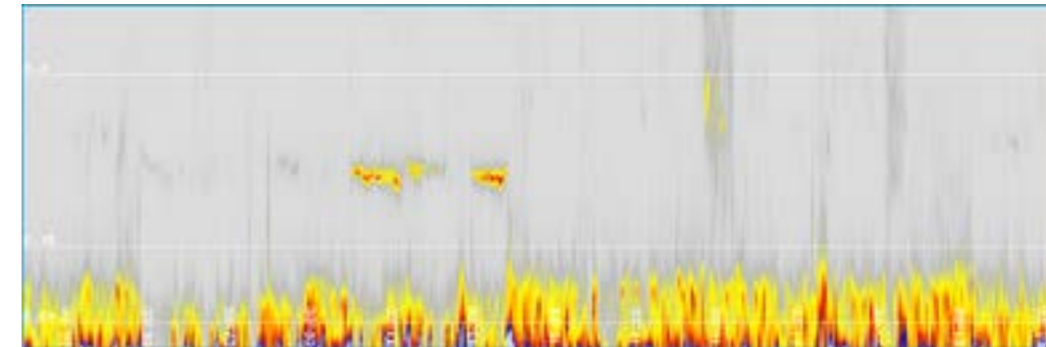
Tag und Nacht

STRESS UND SCHLAF IM DETAIL

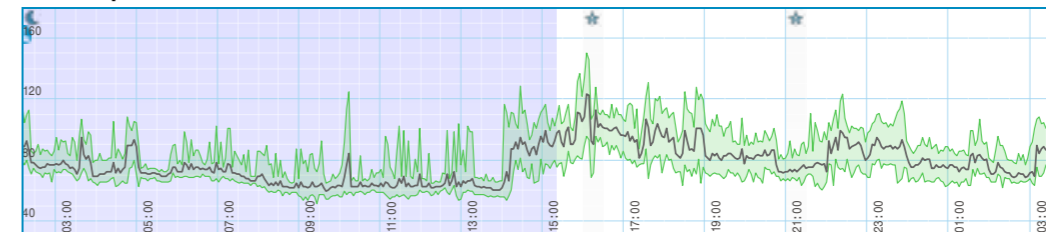


| \emptyset (HR)-i | min(HR)-i | max(HR)-i | Δ (HR)-i | \emptyset (HR)-Tag | \emptyset (HR)-Nacht | CI(HR) |
|----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| 75,9 1/Min | 55,9 1/Min | 133,3 1/Min | 77,5 1/Min | 85,2 1/Min | 71,0 1/Min | 1,20 |
| Sinusrhythmus | SDNN | SDANN | SDNN-i | rMSSD | pNN20 | pNN50 |
| 99,7 % | 126,6 ms | 116 | 45 | 21,5 ms | 24,7 % | 3,7 % |

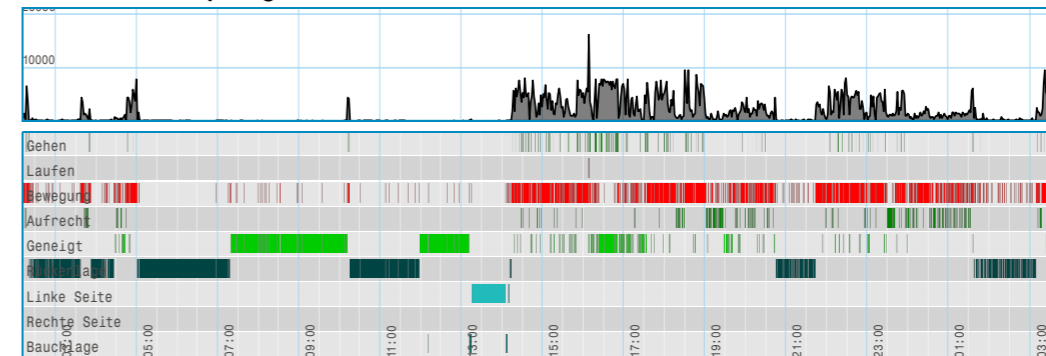
PowerSpektrum (Maximum Entropy)



Herzfrequenz [1/Min]



Aktivität und Körperlage



Unter der Haut

STECKT DIE POWER FÜR MEHR

| Bilanz der Mineralstoffe | | | | Kunde | Name |
|--------------------------|--|--|--|-------|------------|
| | | | | Datum | 29.06.2019 |

| | | | | NIEDRIG | OPTIMAL | HOCH |
|-----------|----|---------|---------------|---------|---------|------|
| Kalzium | Ca | 351.63 | 299 - 599 | | | |
| Magnesium | Mg | 37.3 | 29 - 76 | | | |
| Phosphor | P | 190.4 | 145 - 200 | | | |
| Silizium | Si | 28.512 | 15 - 31 | | | |
| Natrium | Na | 66.1 | 21 - 89.0 | | | |
| Kalium | K | 27.3 | 9 - 41.0 | | | |
| Kupfer | Cu | 27.5 | 10 - 28 | | | |
| Zink | Zn | 133.4 | 125 - 155 | | | |
| Eisen | Fe | 13.48 | 5.44 - 14.5 | | | |
| Mangan | Mn | 0.4935 | 0.325 - 0.785 | | | |
| Chrom | Cr | 0.98515 | 0.819 - 1.54 | | | |
| Vanadium | V | 0.035 | 0.009 - 0.083 | | | |
| Bor | B | 2.797 | 0.835 - 2.876 | | | |
| Cobalt | Co | 0.039 | 0.025 - 0.045 | | | |
| Molybdän | Mo | 0.025 | 0.035 - 0.085 | | | |
| Jod | I | 0.231 | 0.32 - 0.59 | | | |
| Lithium | Li | 0.058 | 0.05 - 0.12 | | | |
| Germanium | Ge | 0.01875 | 0.003 - 0.029 | | | |
| Selen | Se | 1.71 | 0.95 - 1.77 | | | |
| Schwefel | S | 0.08 | 0.02 - 0.999 | | | |

Ratios

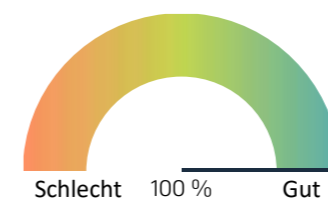
| | | | | | |
|-------|-------|--------------|--|--|--|
| Ca/Mg | 10.47 | 7.84 - 18.25 | | | |
| Ca/P | 2.05 | 1.64 - 4.15 | | | |
| K/Na | 0.41 | 0.45 - 0.75 | | | |
| Cu/Zn | 0.21 | 0.11 - 0.17 | | | |

Dein Status

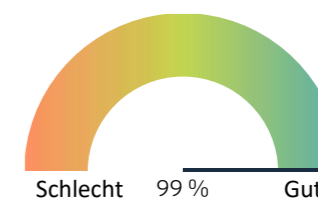
WECHSELBEZIEHUNGEN UND FUNKTIONEN

| Wechselbeziehungen | | Kunde | Name |
|--------------------|--|-------|------------|
| | | Datum | 29.06.2019 |

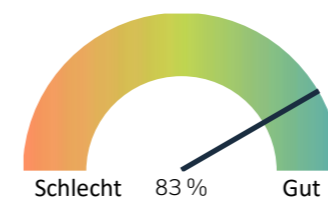
Säure-Basen-Haushalt



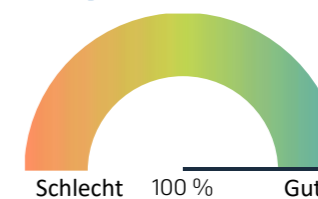
Insulinresistenz



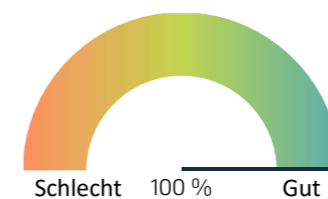
Allergiestatus



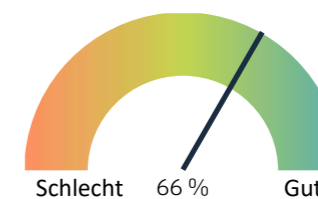
Enzymatischer Status



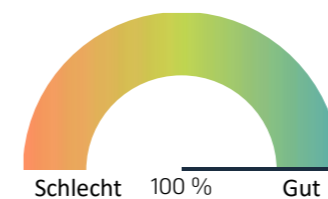
Assimilation des Dünndarms



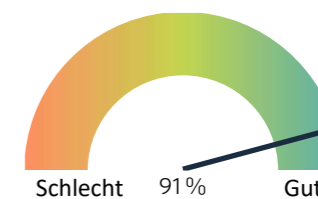
Stoffwechsel



Immunsystem



Kognitive Funktion



Messung I

SAUERSTOFF UND TAGESREPORT



Messung II

SAUERSTOFF UND NACHTREPORT





*„AUSGESCHLAFENE LEUTE SIND
GELASSENER, WEIL SIE MEHR
SELBSTVERTRAUEN HABEN, WEIL
SIE DIE BESSEREN LÖSUNGEN IM
GEIST UND IN DER REAKTIONSZEIT
FINDEN.*

NICK LITTLEHALES

Ihre Entscheidung hier ankreuzen:

- GSP - Gut-Schläferprogramm (1 Monat)
- BSP- Besser-Schläferprogramm (3 Monate)
- TSP - Top-Schläferprogramm (6 Monate)

Markus Kamps

DER SCHLAFPERFORMER

Ihr Schlaf- & Bettexperte

- Praeventologe für Schlaf & Stress
- Fachdozent für Bettwaren & Matratzen
- Speaker Online & Offline im Gesundheitswesen

[Gesprächstermin](#)

[XING](#)

[Linked-In](#)

[Facebook](#)