

MARK SCHILLING, MBA

Functional Health Coach



THEMENBEREICHE

- Gesundheits- und Performance Coaching von High Performers
- Wiederherstellung der Homöostase in wichtigen körperlichen Systemen (Hormon-, Immun-, Verdauungs-, Entgiftungs-, Energie- und Nervensystem)
- Gesundheitsoptimierung über Evolutionäre Medizin, Chronobiologie, Mikrobiota, Mitochondrien, Epigenetik, klinische Metabolomik

METHODEN:

- Edukation und Integration von gesundheitsbildenden Maßnahmen (Ernährung, Bewegung, Regeneration, Stressreduktion, Supplementierung)
- Klinische Metabolomik: Erkennung und Behebung von ernährungsbedingten Defiziten und Umwelttoxinen (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Schwermetalle, etc.)
- Funktionale Labortests (Don't Guess. Test)

ZIELGRUPPEN:

- High Performer (Führungskräfte, Unternehmer, Sportler)

AUSBILDUNG:

- Diplomierter Fitness- und Personaltrainer
- MBA – Master in Business Administration und Sport am Austrian Institute of Management an der FH Burgenland
- Zertifizierter Precision Nutrition Lvl 1 Coach
- Zertifizierter Functional Diagnostic Nutrition Coach (FDN)
- Zertifizierter Clinical Metabolomics Coach (Health Optimization Medicine and Practice Association)

“Don't pretend to be something you are not.
And if you are a true expert, believe in yourself
with a quiet confidence. Be proud,
and become more excellent at what you do.
People will find you.”

