



LÖYDÄ TASAPAINO

TYÖN, VAPAA-AJAN JA LEVON VÄLILLE

FIRSTBEAT **HYVINVOINTIANALYYSI**



**HALLITSE
STRESSIÄ**



**PALAUDU
PAREMMIN**



**LIIKU
OIKEIN**

**Kolmen päivän syväanalyysi
paljastaa hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät**

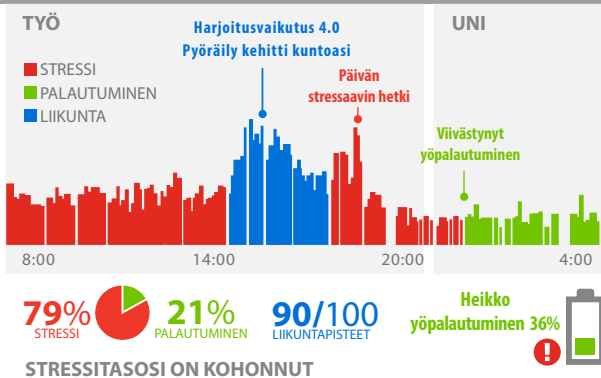


"Aamupalaverieihin herääminen
helpottui kun olo on virkeä ja
energinen"

>90%
SUOSITTELEE

TORSTAI

Kiireinen työpäivä



 **FIRSTBEAT**