



MITTAA - NÄE TULOKSET - VOI PAREMMIN!

FIRSTBEAT **HYVINVOINTIANALYYSI**



**HALLITSE
STRESSIÄ**



**PALAUDU
PAREMMIN**



**LIIKU
OIKEIN**

**Kolmen päivän syväanalyysi
paljastaa hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät**

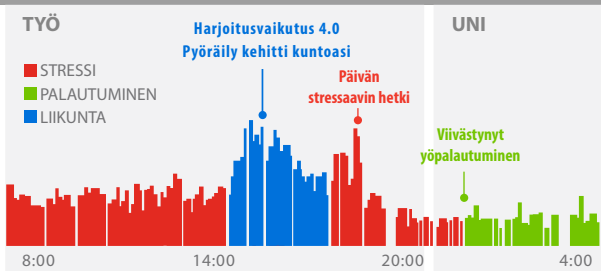


”Huomasin, että pystyn liikkumaan enemmän ja tehokkaammin arjen keskellä”

>90%
SUOSITTELEE

TORSTAI

Kiireinen työpäivä



79%
STRESSI



21%
PALAUTUMINEN

90/100
LIIKUNTAPISTEET

Heikko
yöpalaautuminen 36%



STRESSITASOSI ON KOHONNUT



FIRSTBEAT