

“**Tietyin väliajoin on hyvä tsekata oma jaksaminen ja nähdä faktatietoon perustuen missä mennään.**”

Lauri Tähhä
artisti

Löydä tasapaino tekemisen ja levon välille

- Tunnista kehoasi kuormittavat ja palauttavat tekijät työssä ja vapaa-ajalla.
- Saa selville arvio oma kuntotasosi ja löydä itsellesi sopiva treenimuoto- ja taso.
- Näe pienten muutosten vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamisessa.

98% osallistujista suosittelee

Hyvinvointianalyysiin on helppo ihastua:

82% elämäntapamuutoksista toteutuu

85% kokee olevansa tehokkaampi työpäivän aikana

88% kokee voivansa paremmin

92% osallistuneista on jo tuntenut Hyvinvointianalyysin edistävän hyvinvointiaan – nyt on sinun vuorosi!



STRESSI



PALAUTUMINEN



LIIKUNTA



Hyvä olo alkaa tästä!

- 1 Mittaus**
3 vrk mittaus on helppo toteuttaa arjen keskellä.
- 2 Tulokset**
Näe hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät henkilökohtaiselta raportilta.
- 3 Löydä tasapaino**
Opi ja innostu saamastasi palautteesta ja jatkotoimenpidesuosituksista.
- 4 Tavoitteista tekoihin**
Varmista tehtyjen muutosten toimivuus seurantamittauksella.

Hyvinvointianalyysi on ainutlaatuinen, sykevälivaihteluun perustuva työkalu, jonka avulla opit hallitsemaan stressiä ja palautumaan paremmin sekä liikkumaan omalle kuntotasollesi sopivalla tavalla ja tasolla. Tieteellisesti kehitetty Hyvinvointianalyysi kertoo kehon voimavaroista ja nostaa pöydälle asiat, jotka parantavat jaksamista, kuntoa ja terveyttä. Hyvinvointianalyysin avulla voit paremmin ja olet parempi versio itsestäsi!

Ota selvää, miten todella voit – kysy lisää lähimmältä palveluntarjoajaltasi!

firstbeat.com/fi/palveluntarjoajat



KOHTI KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA

FIRSTBEAT **HYVINVOINTIANALYYSI**
SINULLE





TUNNISTA JA TALTUTA STRESSI

- ✓ Tunnista voimavarojasi kuluttavat tekijät.
- ✓ Näe stressipiikit ja stressin kokonaismäärä vuorokaudessa.
- ✓ Löydä syyt kuormittumisen taustalla.



PALAUDU PAREMMIN

- ✓ Tunnista päiväaikaiset palauttavat hetket ja unta häiritsevät tekijät.
- ✓ Löydä itsellesi sopivat keinot rentoutua.
- ✓ Lisää voimavarojasi ja paranna keskittymiskykyäsi.



LIIKU OIKEIN

- ✓ Saa selville oma kuntotasosi.
- ✓ Löydä itsellesi sopiva tapa ja taso liikkua.
- ✓ Paranna työ- ja toimintakykyäsi.

Hyvinvointianalyysi yhdistää työn, vapaa-ajan ja unen

Hyvinvointianalyysin avulla näet, mitkä ovat keskeisiä kuormitustekijöitä omassa arjessasi, mikä auttaa sinua palautumaan, mikä on tämänhetkinen kuntotasosi ja millaiset ovat liikunnan vaikutukset kuntoosi ja terveyteesi. Näin opit löytämään sinulle sopivan elämänrytmin sekä säätelemään kuormitusta ja lepoa optimaalisesti. Tekemällä pieniä muutoksia arjessasi voit vaikuttaa merkittävästi omaan jaksamiseen ja hyvinvointiisi.

Varmista asetetut tavoitteet seurantamittauksella

Seurantamittaus on kaikkein paras tapa varmistaa tehtyjen toimenpiteiden toimivuus. Lisäksi se antaa tekemiselle selkeää suuntaa ja motivaatiota sekä auttaa hahmottamaan, ovatko tekemäsi muutokset olleet toimivia vai tarvitseeko strategiasi vielä pientä hienosäätöä optimaalisten tulosten saavuttamiseksi.