

# Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

## **Firstbeat Hyvinvointianalyysi Sinulle**

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. Hyvinvointianalyysi auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi ja olemaan paras versio omasta itsestäsi!



# Tunnista ja taltuta stressi

**Tunnista voimavarojasi kuluttavat tekijät.**

**Näe stressipiikit ja stressin kokonaismäärä vuorokaudessa.**

**Löydä syyt kuormittumisen taustalla.**

## **NÄE ARKESI UUDESSA VALOSSA**

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 jaksamiseesi ja hyvinvointiisi.







## Palaudu paremmin

**Tunnista päiväaikaiset palauttavat hetket ja unta häiritsevät tekijät.**

**Löydä itsellesi sopivat keinot rentoutua.**

**Lisää voimavarojasi ja paranna keskittymiskykyäsi.**

### **SEURAA HYVINVOINTISI KEHITTYMISTÄ**

Seuraa hyvinvointisi kehittymistä säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa tehtävällä seurantamittauksella. Se antaa tekemiselle selkeää suuntaa ja motivaatiota sekä auttaa hahmottamaan, ovatko tekemäsi muutokset olleet toimivia vai tarvitseeko strategiasi vielä pientä hienosäätöä optimaalisten tulosten saavuttamiseksi.



# Liiku oikein

**Selvitä kuntotasosi.**

**Löydä itsellesi sopiva tapa ja taso liikkua.**

**Paranna työ- ja toimintakykyäsi.**

## **LÖYDÄ TASAPAINO TEKEMISEN JA LEVON VÄLILLÄ**

Tunnista kehoasi kuormittavat ja palauttavat tekijät työssä ja vapaa-ajalla.

Selvitä kuntotasosi ja löydä itsellesi sopiva treenimuoto- ja taso.

Näe pienten muutosten vaikutus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamisessa.





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

Lauri Tähkä, **artisti**

**92%**

osallistuneista on jo tuntenut Hyvinvointianalyysin edistävän hyvinvointiaan

**- NYT ON SINUN VUOROSI!**



**Stressi**



**Palautuminen**



**Likunta**

**98%**

osallistujista suosittelee

**93%**

elämäntapamuutoksista toteutuu

**98%**

kokee olevansa tehokkaampi työpäivän aikana

**82%**

kokee voivansa paremmin







# Hyvä olo alkaa tästä!

1

## **MITTAUS**

3 vrk mittaus on helppo toteuttaa arjen keskellä.

2

## **TULOKSET**

Näe hyvinvointiasi vaikuttavat tekijät henkilökohtaiselta raportilta.

3

## **LÖYDÄ TASAPAINO**

Opi ja innostu saamastasi palautteesta ja jatkotoimenpidesuosituksista.

4

## **TAVOITTEISTA TEKOIHIN**

Varmista tehtyjen muutosten toimivuus ja seuraa hyvinvointiasi kehittymistä säännöllisillä seurantamittauksilla.

**Ota selvää, miten todella voit  
- kysy lisää lähimmältä  
palveluntarjoajaltasi!**

[firstbeat.com/fi/palveluntarjoajat](https://firstbeat.com/fi/palveluntarjoajat)