

# HYVINVOINTIANALYYSI

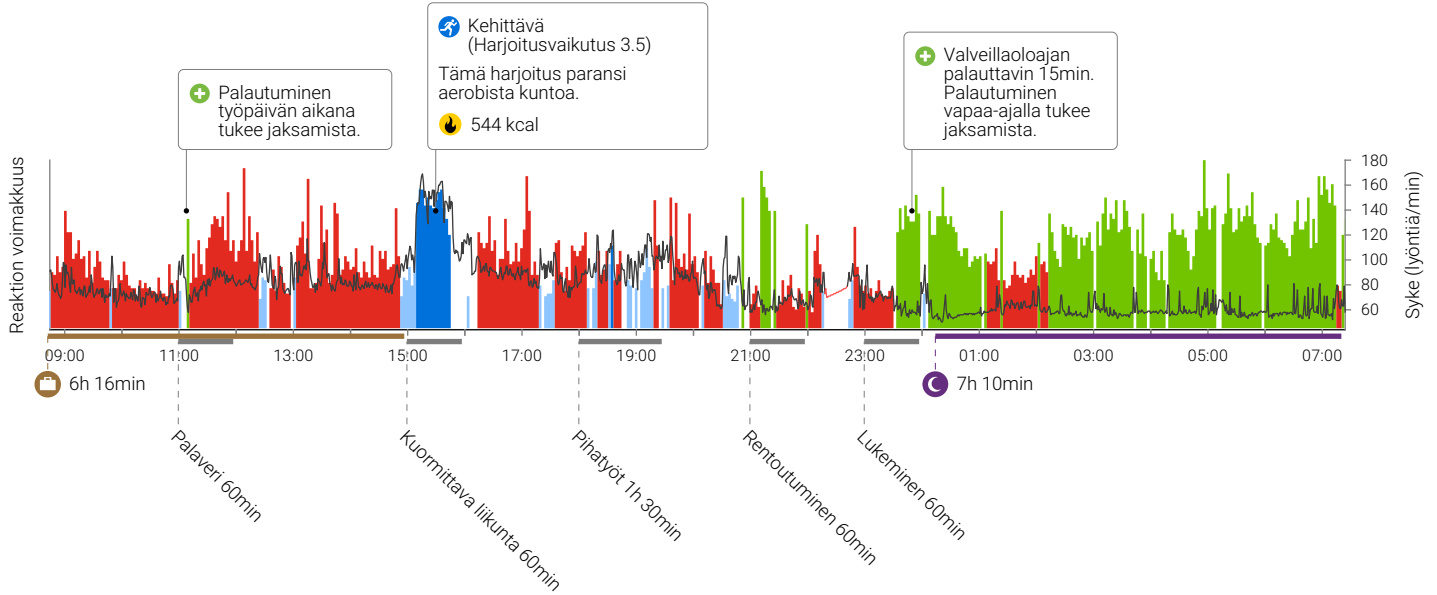
Henkilö: Case 2017

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	44
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180
Painoindeksi	24.1		

Mittaus:

Alkamisaika	ma 14.09.2015 08:44
Kesto	22h 41min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	50 / 72 / 170

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 2%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalainen.

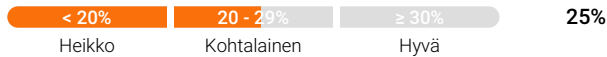
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 3min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

5h 39min

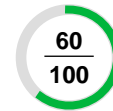


➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (36min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä ja palautuminen oli hyvää.

### UNEN PITUUS

7h 10min (Hyvä)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

5h 2min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



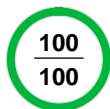
OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä  
30 - 59p Kohtalainen  
0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 53min  
Reipas 6min  
Rasittava 28min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

3044 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 408 kcal
- Kevyt liikunta 431 kcal
- Muu kulutus 2204 kcal

ASKELEITA

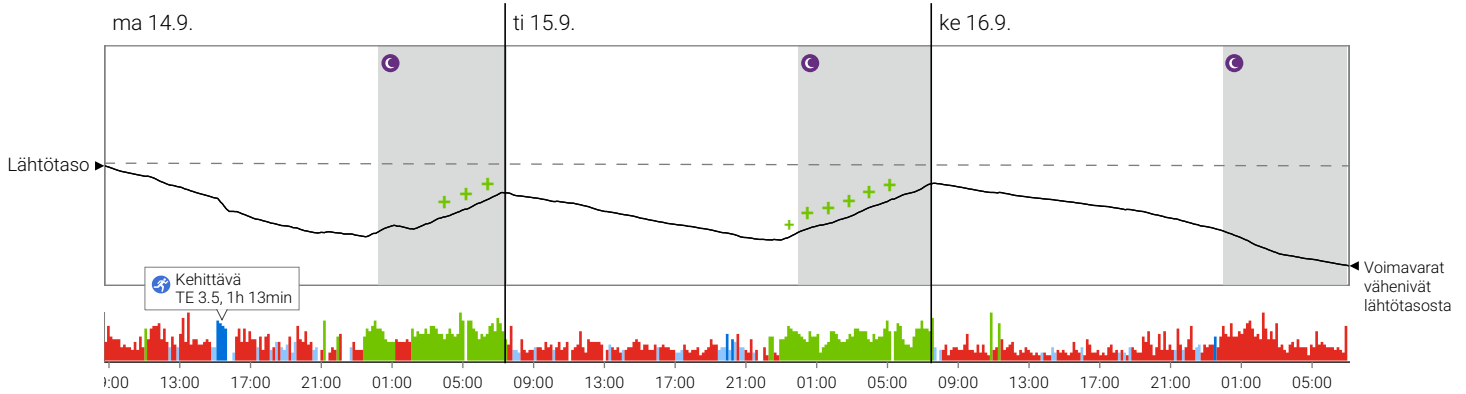
9988

# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Case 2017				Kartoitus: 14.09.2015 - 16.09.2015
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Lisätietoja:
Pituus (cm)	180	Leposyke	44	Alkoholia: ke 16.9. (4 annosta)
Paino (kg)	78	Maksimisyke	180	
Painoindeksi	24.1			

## VOIMAVARAT

➤ Voimavarat lisääntyvät   ➤ Voimavarat vähenevät   ➕ Merkittävä palautumisjakso   ● Stressi   ● Palautuminen   ● Rasittava & reipas liikunta   ● Kevyt liikunta



## HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p Erittäin hyvä

60 - 84p Hyvä

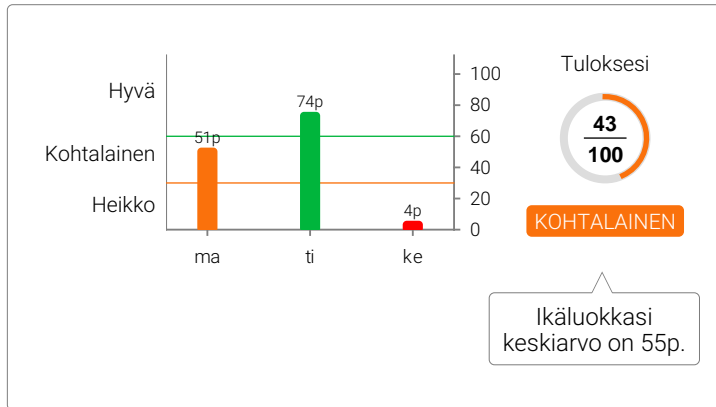
30 - 59p **KOHTALAINEN**

15 - 29p Heikko

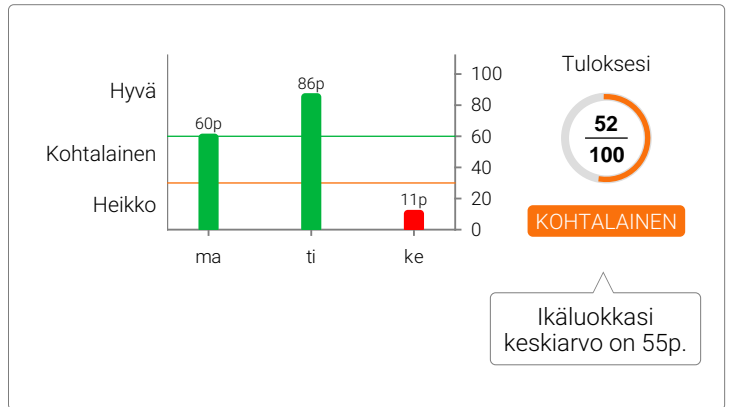
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

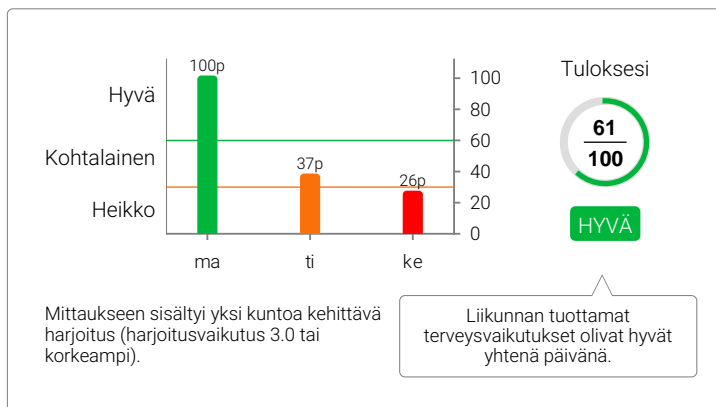
## ⚡ ➕ STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



## 🌙 UNEN PALAUTTAVUUS



## 🏃 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



## 🔥 ENERGIANKULUTUS

