

SAMMANFATTNING PÅ LIVSSTILSANALYSEN

Person: Case 2017

Ålder 39
Längd (cm) 180
Vikt (kg) 78
Kroppsmasseindex (BMI) 24.1

må 14.09.2015 08:44

22h 41min

50 / 72 / 170

● Stress ● Återhämtning ● Kraftig och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls 1 Puls saknas 2%

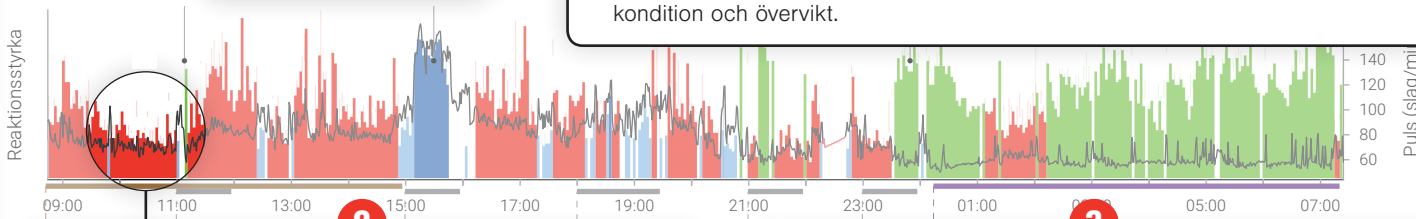
Förbättra konditionen (Tränings effekt 3.5)

Denna typ av träning förbättrar din kondition.

544 kcal

Är sömnperioden tillräckligt lång och återhämtande?

- Sömnindexet (sömnens återhämtande effekt) skall helst vara minst **60** under största delen av nätterna. Ett bra indexvärde består av en tillräckligt lång sömnperiod samt en riklig mängd återhämtning av god kvalitet under sömnen.
- De vanligaste faktorerna som försämrar återhämtningen är alkohol, stress, sjukdomar och medicinering, högintensiv träning innan läggdags, dålig fysisk kondition och övervikt.



Finns det återhämtning under dagen?

- Det är bra att få in lite återhämtning dagtid, om än under korta stunder.
- Aktiviteter som vanligtvis stärker återhämtningen är bl.a. avslappning, meditation, power-nap, att läsa, att lyssna på musik och att se på TV.

Finns det en balans mellan stress och återhämtning?

- Stress- och återhämtningsindexet skall helst vara minst **60** under största delen av dagarna. För ett bra indexvärde krävs en tillräckligt lång sömnperiod med god återhämtning. Utöver dessa påverkas värdet av mängden återhämtning under dagtid.
- En stressreaktion tyder på att kroppen utsatts för en ökad aktivitetsnivå. Man behöver inte undvika stress så länge som det finns tillräckligt med återhämtning som motvikt.

STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANS

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

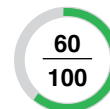


MÄNGD STRESSREAKTIONER

11h 3min

SÖMNI

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig



Sömnperioden var tillräckligt lång och återhämtningen var bra.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD

7h 10min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNI

5h 2min

< 50% 50 - 75% ≥ 75% 70%

Vilka är hälsoeffekterna av fysisk aktivitet?

- Det rekommenderas att indexet för fysisk aktivitet når minst **60** under största delen av dagarna. Måttlig och högintensiv fysisk aktivitet medför avsevärda positiva hälsoeffekter och höjer indexet effektivt.
- Man bör även ägna sig åt lågintensiv fysisk aktivitet dagligen, men dessa har en mindre betydelse för aktivitetsindexet.

Förbättras konditionen av fysisk aktivitet?

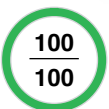
- Under dessa 3 dagar vore det bra att ha minst ett träningspass som höjer konditionen (**tränings effekt 3** eller högre).
- Du får en konditionshöjande effekt t.ex. av ett 30-minuters aerob träningsspass med måttlig intensitet.

SÖMNIKVALITET (EGEN UPPGIFT)



FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig



Goda hälsoeffekter

Lätt 1h 53min
Måttlig 6min
Kraftig 28min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3044 kcal

- Kraftig och måttlig fysisk aktivitet 408 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 431 kcal
- Annat 2204 kcal

STEG

9988