**OBSERVERA ANGÅENDE DITT FIRSTBEAT LIVSSTILSANALYSRESULTAT**

Utgående från dina resultat var din återhämtning **svag** under den utförda tredygnsmätningen. Diverse stressfaktorer kan hämma din återhämtningsförmåga, t.ex. sjukdomar, långvarig stress, utmattning, alkohol, ohälsosamma levnadsvanor och hård fysisk stress.

**De vanligaste förklaringarna till svag återhämtning är:**

* Akuta och kroniska sjukdomar, smärta
* Alkohol och andra droger, nikotin
* Högintensiv träning eller överträning
* Långvarig / kronisk hård stress
* Ohälsosam livsstil
* Sömnproblem (t.ex. sömnlöshet, sömnapné)
* Oregelbunden sömnrytm, skiftarbete, jetlag
* Medicinering som ökar hjärtfrekvensen
* Mentala hälsoproblem
* Klimakterium (menopaus)

Om din kropp inte återhämtar sig vid vila, speciellt under sömn, är det viktigt att försöka identifiera orsakerna och fastställa om det handlar om ett akut eller kroniskt tillstånd. Långvarig stress försvagar kroppens försvarsmekanismer och ökar sjukdomsrisken. Därför är det viktigt att planera åtgärder som förbättrar återhämtningen.

I en stressig livssituation är de viktigaste åtgärderna att sova, vila, koppla av tillräckligt, äta bra och att undvika extra stressfaktorer, såsom alkohol eller väldigt högintensiv träning. Vänner och familj, trevliga tidsfördriv, positivt tänkande och lätt fysisk aktivitet främjar återhämtningen. Fler tips och stöd finnes i Firstbeats Guide för välbefinnande. https://www.firstbeat.com/sv/guide-till-valbefinnande-firstbeats-kunder/

Om du vill diskutera dina resultat, vänligen kontakta den specialist som ger dig feedback. Du kan även kontakta din hälsovårdsgivare, speciellt om du känner dig exceptionellt trött eller svag.