**FIRSTBEAT LIVSSTILSANALYS:**

**HÄLSOKONTROLL REKOMMENDERAS**

Firstbeat Livsstilsanalysen baserar sig på mätning av hjärtfrekvens och hjärtfrekvensvariabilitet. Med hjärtfrekvensvariabilitet avses variationen i tid mellan två inpå varandra följande hjärtslag, angett i millisekunder. Mätningen på tre dygn utförs med det professionella Bodyguard 2-mätinstrumentet (EKG-noggrannhet, 1000 Hz).

Metoden evaluerar funktionen av det autonoma nervsystemet för att kunna identifiera olika fysiologiska tillstånd, såsom stress, återhämtning och fysisk aktivitet (träning). Livsstilsanalysen anger information om individuella stressfaktorer, återhämtningens tillräcklighet, sömnkvalitén och fysiska aktivitetens konditions- och hälsofrämjande effekter. Denna information tillämpas för att kunna förbättra välmående, hälsan och prestationsförmågan.

Firstbeat Livsstilsanalysen är inte ett diagnostiskt verktyg, men förändringar i hälsa och välmående reflekteras i det autonoma nervsystemets funktion. Försämrad återhämtning orsakas vanligen av någon akut stressfaktor, såsom stress, sömnbrist, alkohol, bristfällig fysisk kondition eller övervikt. Kroniska sjukdomar och medicinering som påverkar hjärtfrekvensen kan också påverka resultatet.

Vanligen rekommenderar vi en mer detaljerad undersökning (t.ex. en hälsokontroll), om resultatet av denna hjärtfrekvensvariabilitetsbaserade mätning är ovanlig utan en känd kronisk sjukdom eller akut stressfaktor (t.ex. feber eller alkoholkonsumtion) samt om kunden känner sig trött eller inte mår bra.

**Utgående från ditt resultat rekommenderar vi en noggrannare undersökning eftersom:**

□ Mängden återhämtning samt dess kvalité under sömn var exceptionellt låg jämfört med referensvärden, utan en känd orsak eller förklaring (t.ex. en kronisk sjukdom eller akut stressfaktor såsom alkohol eller feber).

□ Ditt resultat uppvisade en väldigt hög hjärtfrekvens under hela mätningen, speciellt under sömn, då rekommendationen för vilopulsen är under 70 slag per minut.

□ Ditt resultat uppvisade en exceptionellt låg hjärtfrekvens under hela mätningen, speciellt under sömn, utan en känd orsak eller förklaring (t.ex. kronisk sjukdom eller en akut stressfaktor såsom alkohol eller feber).

□ Annan orsak / Specialistens kommentar: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_