**HUOMIOITAVAA HYVINVOINTIANALYYSIN TULOKSESTASI**

Hyvinvointianalyysi-tulostesi perusteella palautumisesi oli mittausajankohtana **kohtalaista**. Erilaiset kuormitustekijät, kuten sairastelu, stressi, alkoholi, epäterveelliset elämäntavat ja kova fyysinen rasitus heikentävät palautumista.

**Yleisimmät syyt heikentyneeseen palautumiseen ovat:**

* sairastelu, pitkäaikaissairaudet, kipu
* alkoholi ym. päihteet, nikotiini
* kovatehoinen liikunta, ylikunto
* pitkään jatkunut voimakas stressi
* epäterveelliset elämäntavat
* uniongelmat (esim. unettomuus, uniapnea)
* unirytmin sekoittuminen, vuorotyö, aikaerorasitus
* sykettä kohottavat lääkkeet
* mielenterveysongelmat
* vaihdevuodet

Kohtalaisesta tuloksesta ei tarvitse huolestua, mutta on tärkeää, että pyrit tunnistamaan kuormituksesi syyt ja reagoimaan ajoissa. Jo pienillä muutoksilla voit saavuttaa merkittäviä tuloksia. Älä edes kiireessä jätä syömättä ja juomatta tai tingi yöunesta. Näin jaksat paremmin. Hyvä fyysinen kunto, säännöllinen rentoutuminen, hyvät ihmissuhteet, mielekkäät harrastukset ja myönteinen ajattelu edistävät palautumista.

Stressinhallinnassa ei ole kyse stressin välttämisestä vaan kokonaiskuormituksen hallinnasta. Olennaista on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä. Lisää vinkkejä hyvinvointisi edistämiseksi löydät Firstbeatin Hyvinvointioppaasta:

https://www.firstbeat.com/fi/hyvinvoinnin-opas/