**HUOMIOITAVAA HYVINVOINTIANALYYSIN TULOKSESTASI**

Tulostesi perusteella palautumisesi oli mittausajankohtana **heikkoa**. Erilaiset kuormitustekijät, kuten sairastelu, pitkään jatkunut voimakas stressi, uupumus, alkoholi, epäterveelliset elämäntavat ja kova fyysinen rasitus heikentävät palautumista.

**Yleisimmät syyt heikkoon 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

Mikäli kehosi ei palaudu levossa, erityisesti unen aikana, on tärkeää pyrkiä tunnistamaan syyt ja arvioida, onko kyseessä akuutti vai pitkään jatkunut tilanne. Pitkäaikainen kuormitus heikentää elimistösi vastustuskykyä ja nostaa riskiä sairastua. Tämän vuoksi on tärkeää suunnitella toimenpiteet palautumisen tehostamiseksi.

Ylikuormitustilanteessa tärkeimpinä toimenpiteinä on nukkua, levätä ja rentoutua riittävästi, syödä terveellisesti sekä välttää ylimääräisiä kuormitustekijöitä, kuten alkoholia ym. nautintoaineita tai rasittavaa liikuntaa. Hyvät ihmissuhteet, mielekkäät harrastukset, myönteinen ajattelu ja kevyt liikunta edistävät palautumista. Lisää vinkkejä hyvinvointisi tukemiseksi löydät Firstbeatin Hyvinvointioppaasta. https://www.firstbeat.com/fi/hyvinvoinnin-opas/

Jos olet huolissasi tuloksestasi ja koet olosi poikkeuksellisen väsyneeksi tai heikoksi, voit myös hakeutua omaan työterveyshuoltoosi.