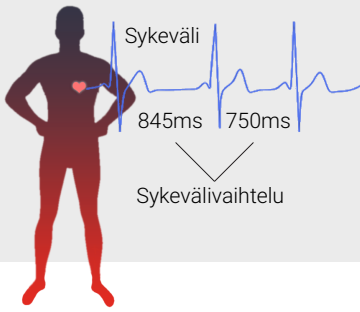


Hyvinvointianalyysi

425536

MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



Hyvinvointianalyysi auttaa sinua hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun analyysiin.

Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä, sekä tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämänyrtymin löytäminen.

Stressi tarkoittaa vireystilan nousua, joka voi olla positiivista tai negatiivista.

Palautuminen tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöni, tauot ja rauhoittavat hetket päivällä.

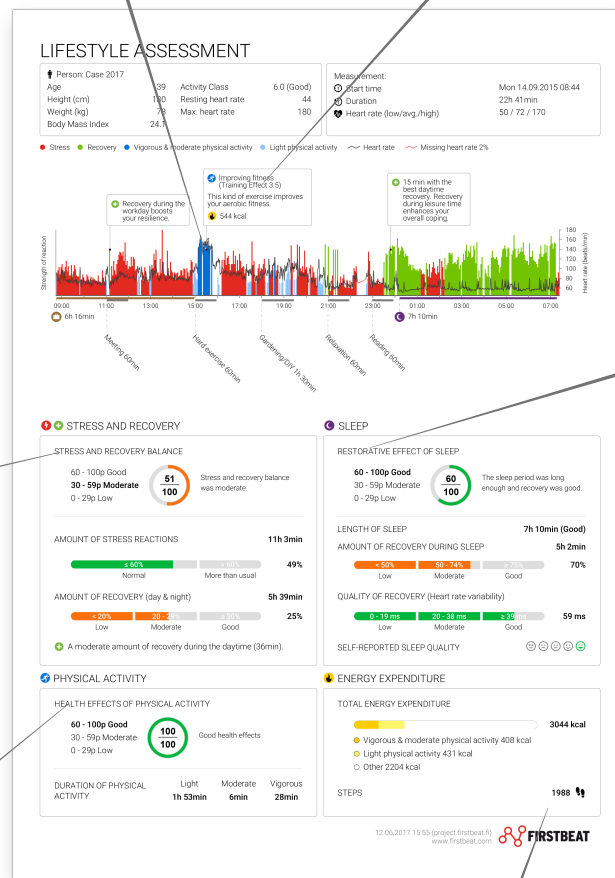
Liikunta on fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi.

- Rasittava liikunta > 60 %
- reipas 40–60 % ja
- kevyt < 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä.



Harjoitusvaikutus kertoo liikuntasuorituksen vaikutuksen henkilökohtaisen kunnon kehittymiseen (asteikolla 1-5).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 > Erittäin kehittävä
- 3.0 > Kehittävä
- 2.0 > Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 > Palauttava

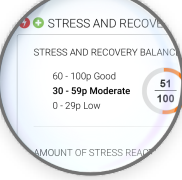


Unen palauttavuuteen vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana.

Unen pituus tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

Palautumisen määrä tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta.

Palautumisen laatu tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.



Stressin ja palautumisen tasapaino koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta.



Liikunnan terveysvaikutukset muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyviä terveysvaikutuksia.



Askeleet tunnustetaan liikedatan avulla ja niitä kertyy juoksusta ja kävelystä. Askeleita ei kerry esimerkiksi pyöräilystä tai hyvin kevyestä liikkeestä. Yli 10,000 askelta päivässä kuvaa erittäin aktiivista päivää.

HYVINVOINTIANALYYSI

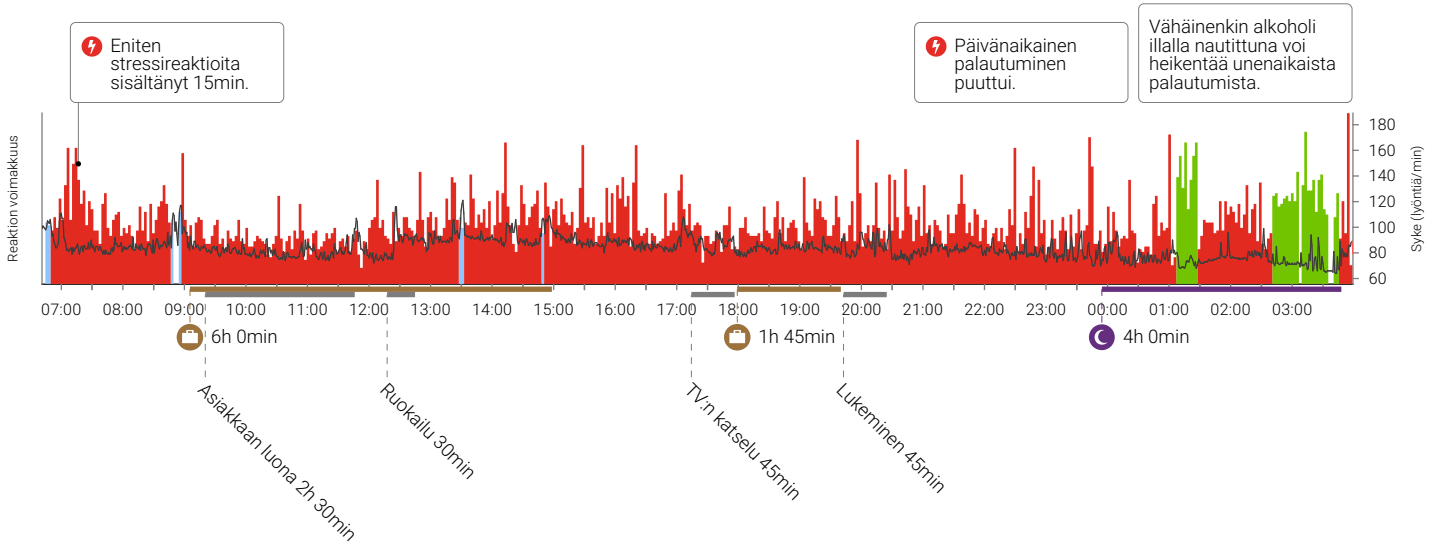
Henkilö: 425536

Ikä 59 Aktiivisuusluokka 1.0 (Heikko)
 Pituus (cm) 174 Leposyke 56
 Paino (kg) 87 Maksimisyke 189
 Painoindeksi 28.7

Mittaus:

Alkamisaika to 21.10.2010 06:41
 Kesto 21h 19min
 Syke (alin/keskiarvo/korkein) 62 / 81 / 122
 Lisätietoja: Alkoholia 2 annosta

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

7/100 Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

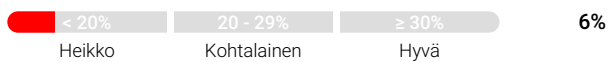
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

19h 17min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

1h 11min



Päivänaikaista palautumista ei esiintynyt.

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

14/100 Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli heikkoa.

UNEN PITUUS

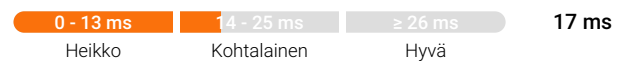
4h 0min (Heikko)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

1h 11min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

1/100 Vähäiset terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 12min
 Reipas 0min
 Rasittava 0min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

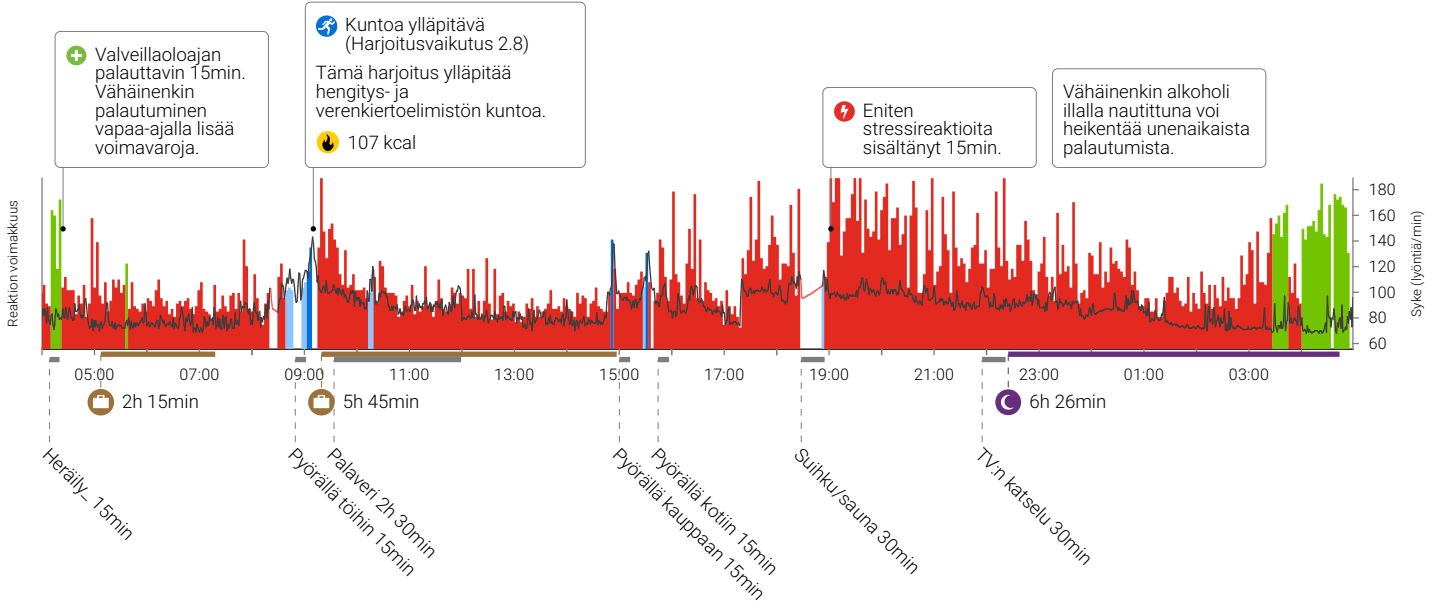
1864 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 0 kcal
- Kevyt liikunta 42 kcal
- Muu kulutus 1823 kcal

HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 425536	Mittaus: pe 22.10.2010 03:59	
Ikä 59	Aktiivisuusluokka 1.0 (Heikko)	Alkamisaika 25h 0min
Pituus (cm) 174	Leposyke 56	Kesto 60 / 84 / 143
Paino (kg) 87	Maksimisyke 189	Syke (alin/keskiarvo/korkein)
Painoindeksi 28.7		Lisätietoja: 🍷 Alkoholia 3 annosta

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 2%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko. **8/100**

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK **21h 27min**

≤ 60% Normaali | > 60% Normaalia suurempi **86%**

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK **1h 11min**

< 20% Heikko | 20 - 29% Kohtalainen | ≥ 30% Hyvä **5%**

➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (10min).

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli heikkoa. **15/100**

UNEN PITUUS **6h 30min (Kohtalainen)**

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA **1h 1min**

< 50% Heikko | 50 - 74% Kohtalainen | ≥ 75% Hyvä **16%**

PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)

0 - 13 ms Heikko | 14 - 25 ms Kohtalainen | ≥ 26 ms Hyvä **14 ms**

OMA ARVIO UNENLAADUSTA 😞 😟 😐 😊 😄

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko

Vähäiset terveysvaikutukset **21/100**

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
22min	8min	1min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ **2381 kcal**

- Rasittava & reipas liikunta 48 kcal
- Kevyt liikunta 79 kcal
- Muu kulutus 2254 kcal

HYVINVOINTIANALYYSI

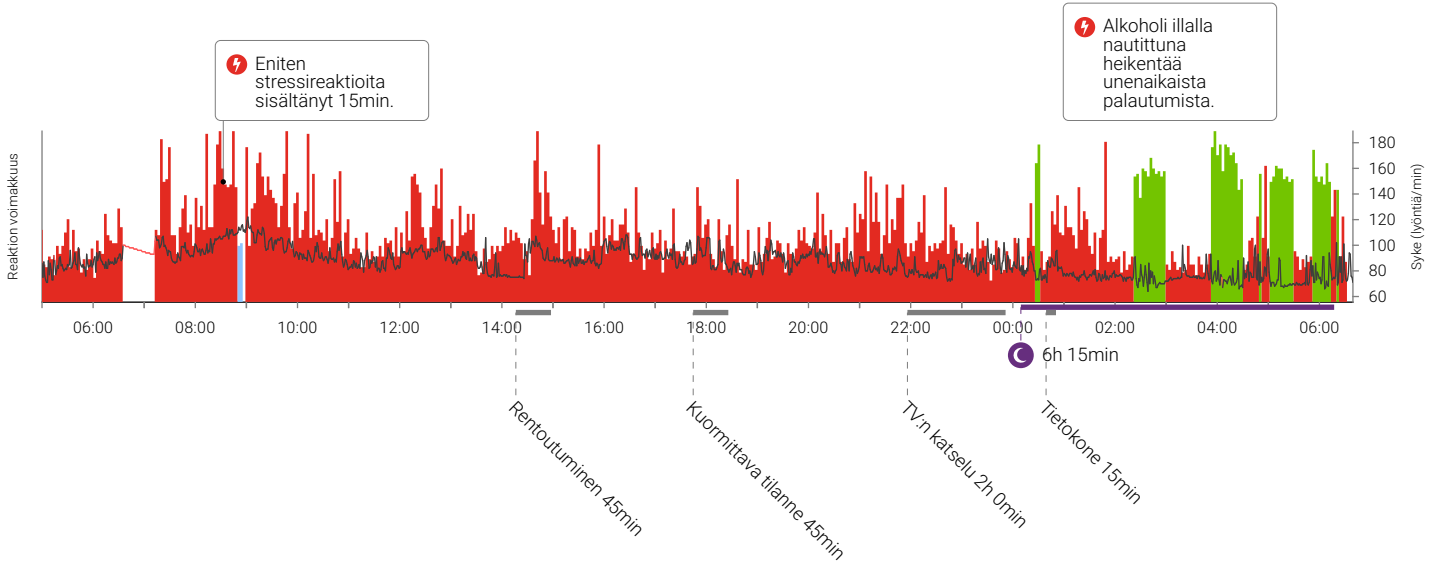
Henkilö: 425536

Ikä 59 Aktiivisuusluokka 1.0 (Heikko)
 Pituus (cm) 174 Leposyke 56
 Paino (kg) 87 Maksimisyke 189
 Painoindeksi 28.7

Mittaus:

Alkamisaika la 23.10.2010 05:00
 Kesto 25h 40min
 Syke (alin/keskiarvo/korkein) 56 / 83 / 122
 Lisätietoja: Alkoholia 4 annosta

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 3%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

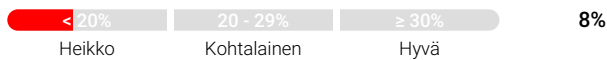
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

22h 15min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

1h 59min

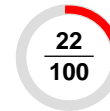


➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (1min).

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko



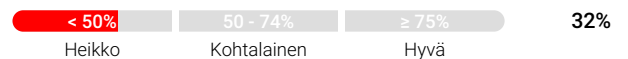
Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli heikkoa.

UNEN PITUUS

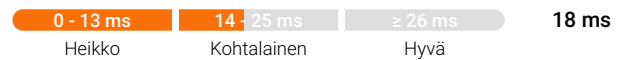
6h 15min (Kohtalainen)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

1h 58min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
 30 - 59p Kohtalainen
 0 - 29p Heikko



Vähäiset terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 5min Reipas 0min Rasittava 0min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

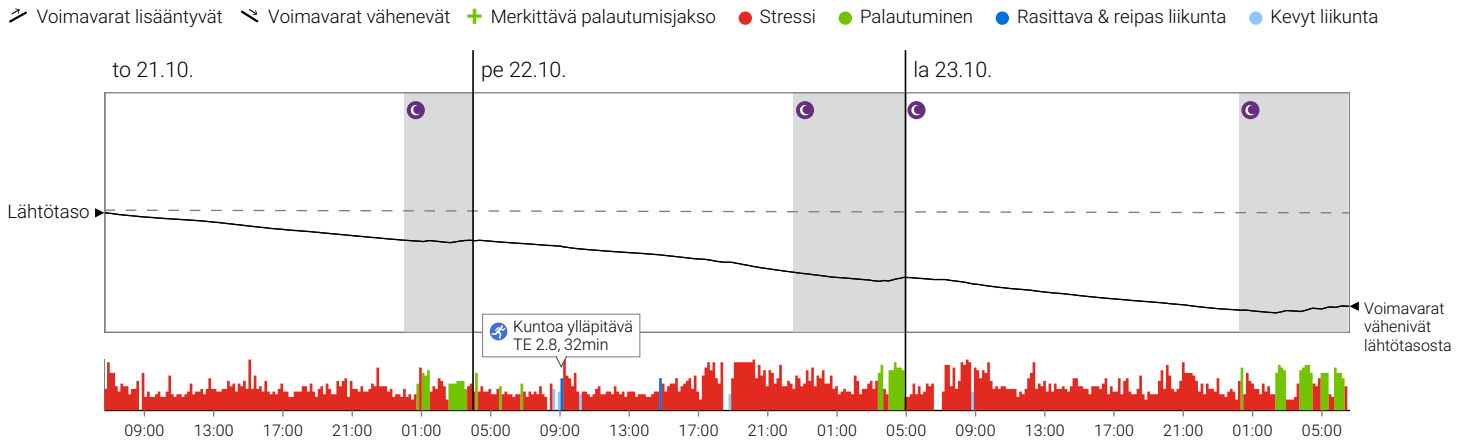
2438 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 0 kcal
- Kevyt liikunta 18 kcal
- Muu kulutus 2420 kcal

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 425536	Hyvinvointianalyysi: 21.10.2010 - 23.10.2010		
Ikä: 59	Aktiivisuusluokka: 1.0 (Heikko)	Lisätietoja:	
Pituus (cm): 174	Leposyke: 56	Alkoholia: to 21.10. (2 annosta), pe 22.10. (3 annosta), la 23.10. (4 annosta)	
Paino (kg): 87	Maksimisyke: 189		
Painoindeksi: 28.7			

VOIMAVARAT



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p Erittäin hyvä

60 - 84p Hyvä

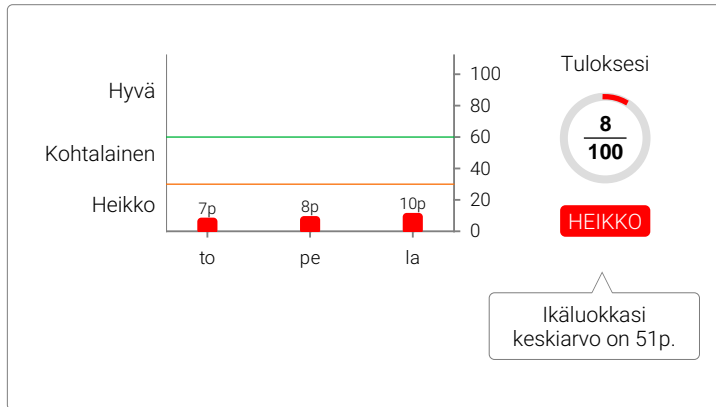
30 - 59p Kohtalainen

15 - 29p Heikko

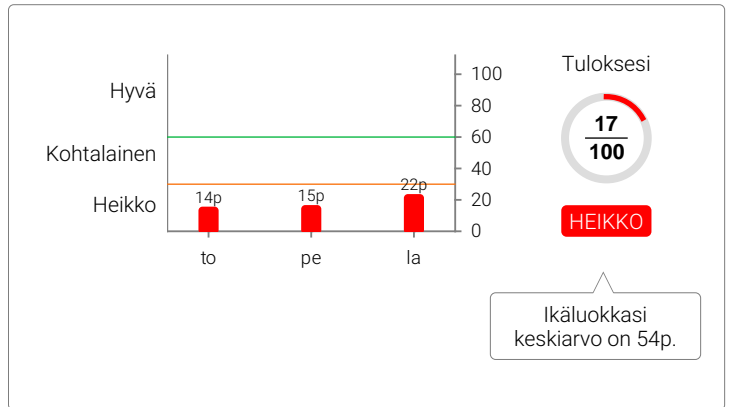
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

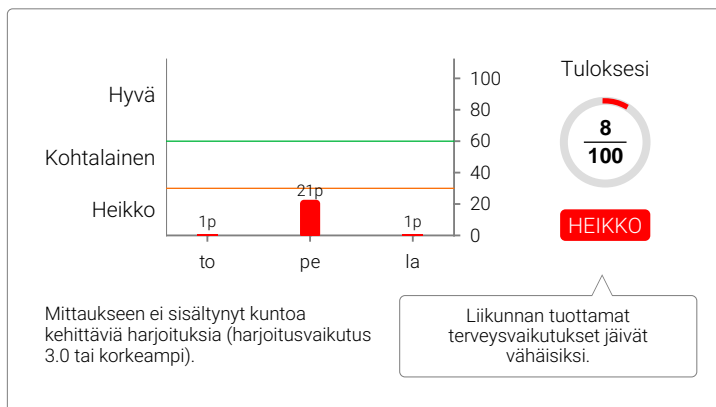
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



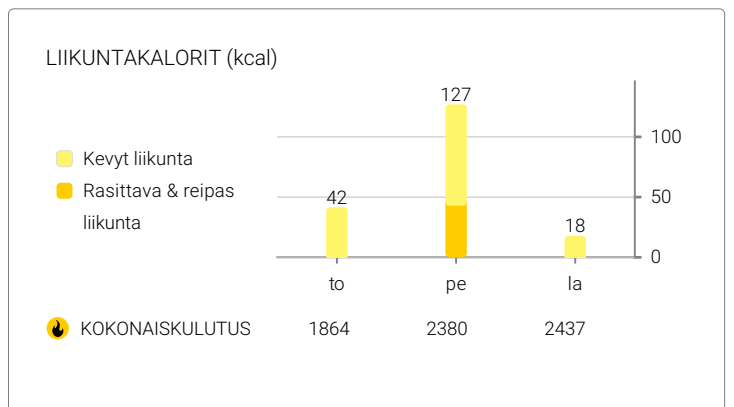
UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS



TAVOITTEET

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

Stressinhallinta

- Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- Pyrin tauottamaan työtäni.
- Töistä lähdettyäni nolla-an ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- Opettelen sanomaan ”Ei”.

Palautuminen ja uni

- Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- Pyrin rentoutumaan säännöllisesti (esim. rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen).
- Vältän kuormitustekijöitä ennen nukkumaanmenoa (esim. alkoholi, työt ja älylaitteet).
- Käyn ajoissa nukkumaan.

Liikunta

- Etsin itselleni mielekkään lajin, jota harrastan säännöllisesti.
- Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
- Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.
- Huolehdin lihaskuntooni ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

Ravitsemus

- Pidän kiinni säännöllisestä ateriaritmistä.
 - Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
 - Pudotan painoani ____ kg.
 - Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.
-
-
-
-