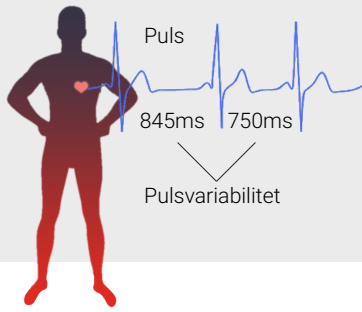


Firstbeat Livsstilsanalys

361308

VAD VISAR LIVSSTILSANALYSEN?



Livsstillanalysen hjälper dig att hantera stress, öka din återhämtning och motionera rätt. Mätningen bygger på en analys av pulsvariabilitet.

Målet är att hitta balansen mellan arbete, fritid, aktiviteter och vila samt att identifiera de saker som fungerar bra i livsstilen och de områden där det finns möjligheter att utvecklas. Stressen ska inte elimineras helt, utan ska balanseras med tillräcklig återhämtning och motion, för att hitta en hanterbar livsrytm.

Stressreaktioner innebär en ökad aktiveringsgrad i kroppen. Reaktionen kan vara positiv eller negativ. I genomsnitt upplever vi 50% stressreaktioner under en 24-timmarsperiod.

Återhämtning innebär att kroppen går ned i varv. Viktiga återhämtningsperioder är nattsömn och lugna stunder under dagen.

Fysisk aktivitet syftar på fysisk belastning då energiåtgången ökar avsevärt.

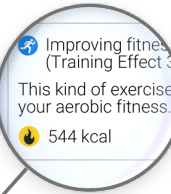
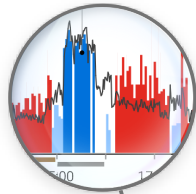
- Intensiv fysisk aktivitet > 60 %
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



Balans mellan stress och återhämtning utgörs av den totala mängden stress och återhämtning, samt återhämtning under vaken tid.

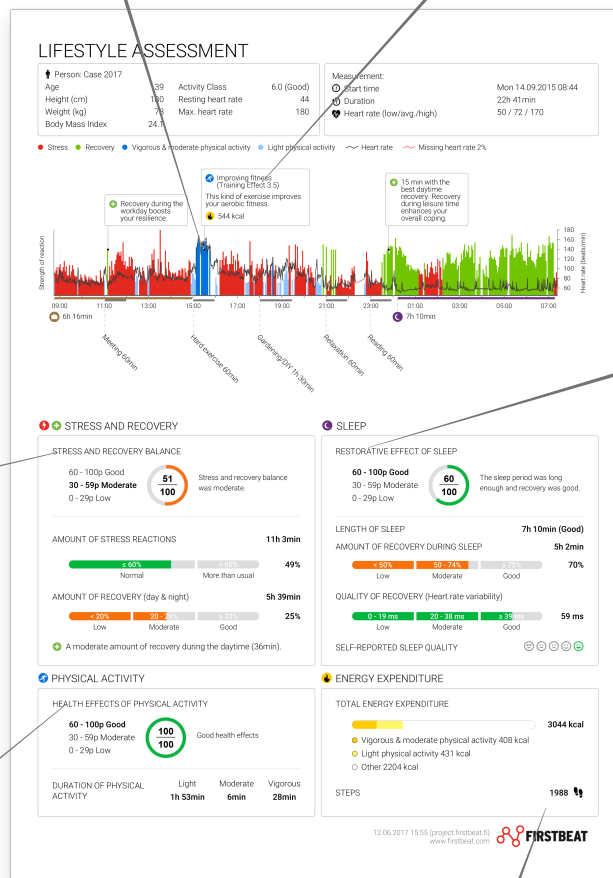


Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



Tränings effekt (TE) visar konditionseffekten av ett enskilt träningspass. Tränings effektens skala är 1-5

- 5.0 Tillfällig överbelastning
- 4.0 > Stor förbättring
- 3.0 > Förbättring
- 2.0 > Bibehållande
- 1.0 > Lätt träning



Sömnens återhämtande effekt påverkas av hur länge man sover samt av kvaliteten på återhämtning under sömnen.

Sömnens längd är den period som registrerats i dagboken, från sänggående till uppvaknande.

Återhämtningens mängd avser andelen återhämtning under sömnperioden.

Återhämtningens kvalitet avser mängden pulsvariabilitet under sömnen. Pulsvariabiliteten påverkas av ålder och ärftlighet och man tar hänsyn till åldern i referensvärdena.



Steg identifieras från rörelsedata och samlas in vid promenader och löpturer. Inga steg samlas in/registreras under exempelvis cykling eller väldigt små rörelser. Över 10 000 steg per dag räknas som en dag med hög aktivitet.

RAPPORT FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

Profil

361308

Mätningens startdatum

03.03.2015

RESULTAT AV FRÅGORNA

Jag tror att jag är tillräckligt fysiskt aktiv för att få hälsofördelar.	😊 Håller fullständigt med
Jag tror att min fysiska aktivitet är tillräckligt intensiv för att förbättra min kondition.	😊 Håller fullständigt med
Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.	😊 Håller delvis med
Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.	😊 Håller fullständigt med
Jag känner mig sällan stressad.	😞 Håller absolut inte med
Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.	😞 Håller med till viss del
Jag är oftast utvilad och full av energi.	😞 Vet inte
Jag tycker att jag får tillräckligt med sömn.	😞 Vet inte
Jag känner att jag kan påverka sådant som ger mig bättre hälsa.	😊 Håller fullständigt med
Jag känner mig frisk just nu.	😊 Håller delvis med



Svarsskala:

Håller fullständigt med

Håller delvis med

Vet inte

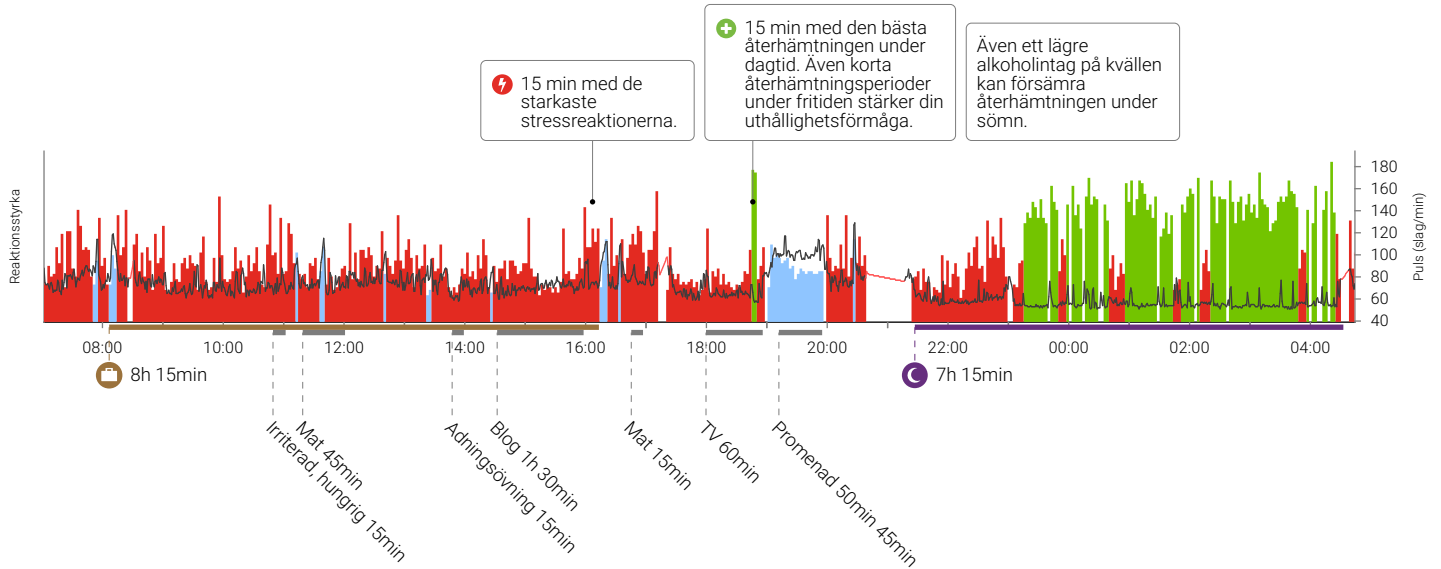
Håller med till viss del

Håller absolut inte med

LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 361308</p> <p>Ålder 23 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)</p> <p>Längd (cm) 158 Vilopuls 39</p> <p>Vikt (kg) 55 Max. puls 194</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 22.0</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid ti 03.03.2015 07:01</p> <p>Varaktighet 21h 43min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 49 / 67 / 128</p> <p>Ytterligare information: Alkohol 1 enhet</p>
---	---

● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet Puls Puls saknas 5%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag

21 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER **14h 21min**

≤ 60% Normal > 60% Längre än vanligt **66%**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) **3h 25min**

< 20% Svag 20 - 29% Måttlig ≥ 30% Bra **16%**

+ En liten återhämtningsmängd under dagtid (3min).

SÖMN

SÖMNEENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag

35 / 100 Sömnperioden var tillräckligt lång men återhämtningen var endast måttlig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD **7h 15min (Bra)**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE **3h 22min**

< 50% Svag 50 - 74% Måttlig ≥ 75% Bra **47%**

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 25 ms Svag 26 - 52 ms Måttlig ≥ 53 ms Bra **42 ms**

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😊 😊 😊 😊

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag

22 / 100 Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
1h 34min	0min	0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING **1733 kcal**

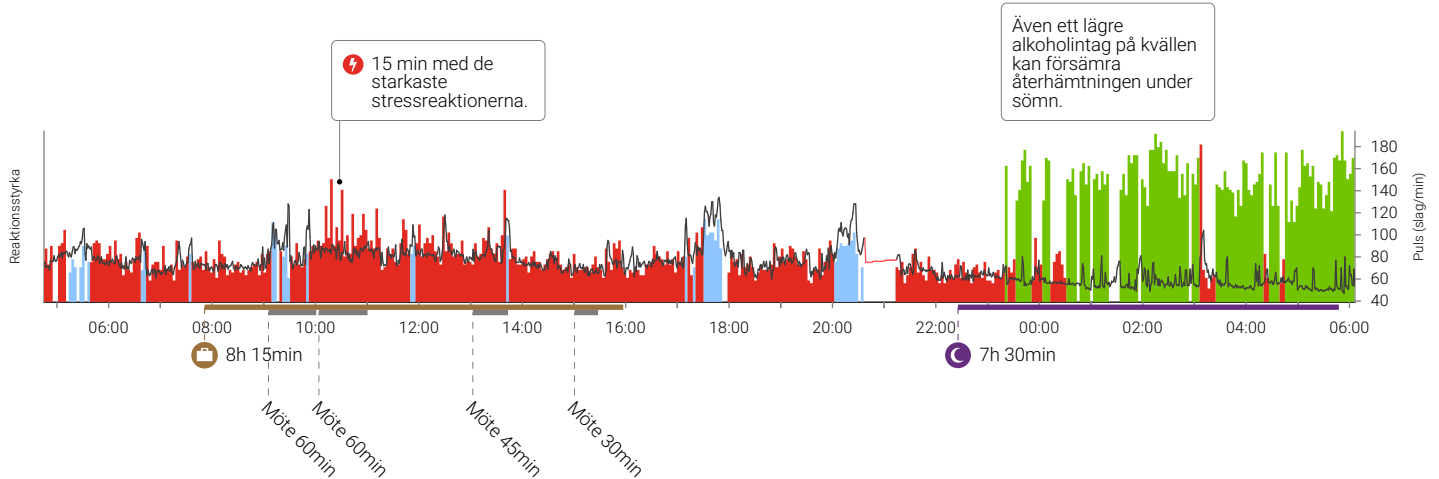
- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 0 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 346 kcal
- Annat 1387 kcal

STEG **8727** 🚶

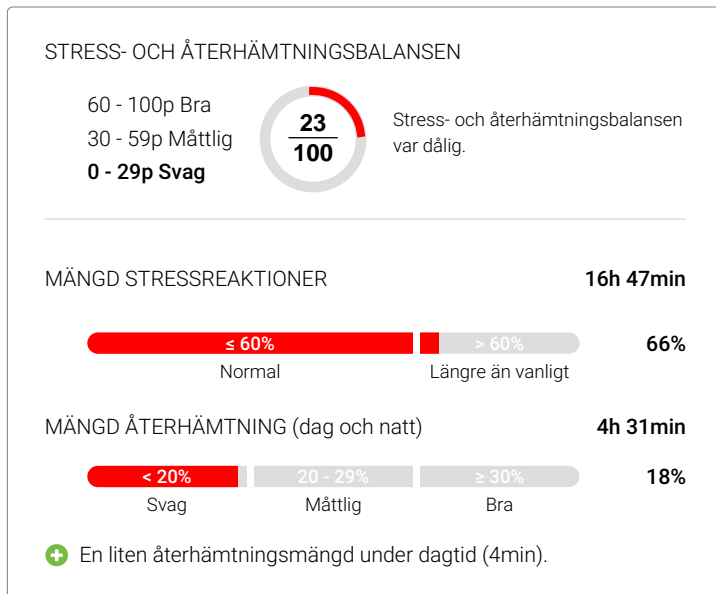
LIVSSTILSANALYS

Person: 361308	Mätvärde:	Starttid	on 04.03.2015 04:45
Ålder 23	Aktivitetsklass 6.0 (Bra)	Varaktighet	25h 22min
Längd (cm) 158	Vilopuls 39	Puls (låg/medel/hög)	46 / 69 / 134
Vikt (kg) 55	Max. puls 194	Ytterligare information:	🍷 Alkohol 2 enheter
Kroppsmasseindex (BMI) 22.0			

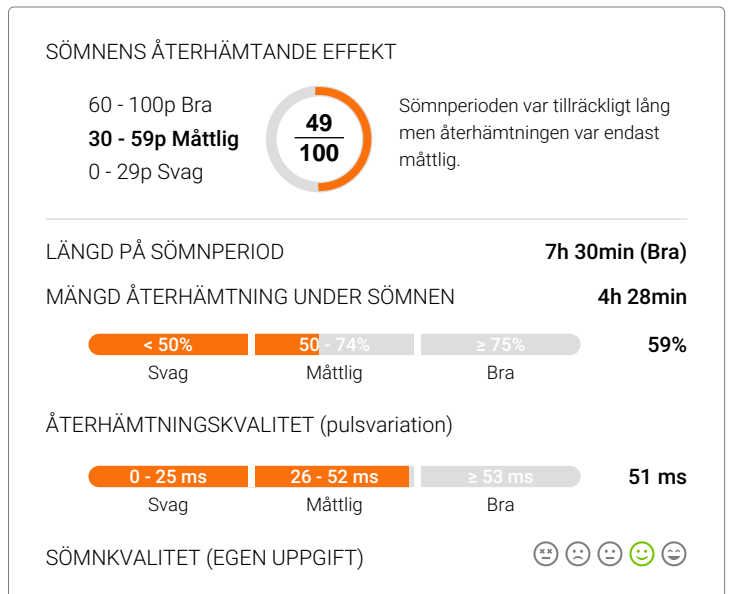
● Stress
 ● Återhämtning
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet
 ● Lätt fysisk aktivitet
 — Puls
 — Puls saknas 2%



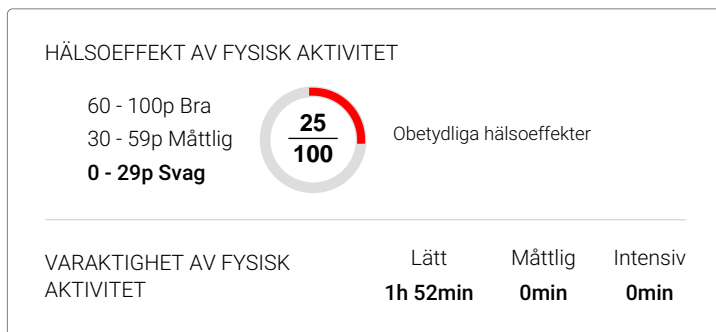
⚡ + STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



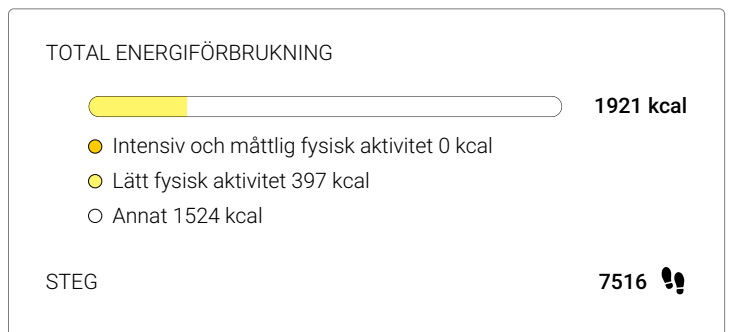
🌙 SÖMN



🏃 FYSISK AKTIVITET



🔥 ENERGIFÖRBRUKNING



LIVSSTILSANALYS

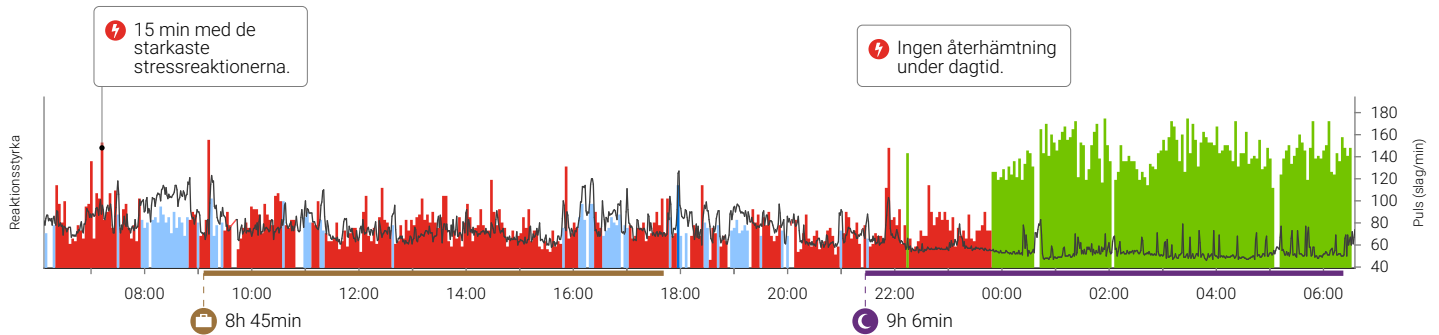
Person: 361308

Ålder 23 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)
Längd (cm) 158 Vilopuls 39
Vikt (kg) 55 Max. puls 194
Kroppsmasseindex (BMI) 22.0

Mätvärde:

Starttid to 05.03.2015 06:07
Varaktighet 24h 29min
Puls (låg/medel/hög) 45 / 66 / 126

● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls ~ Puls saknas 0%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag



Stress- och återhämtningsbalansen var måttlig.

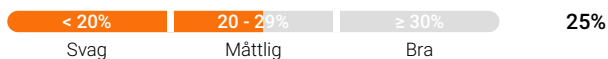
MÄNGD STRESSREAKTIONER

13h 18min



MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt)

6h 8min



Ingen återhämtning under dagtid.

SÖMN

SÖMNNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag



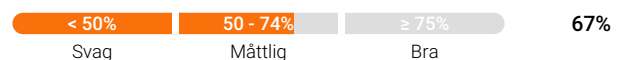
Återhämtningen under sömn var bra men återhämtningen blev fördröjd.

LÄNGD PÅ SÖMNERIOD

9h 6min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNNEN

6h 8min



ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)



SÖMNMÄNDE (EGEN UPPGIFT)



FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Svag



Måttliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt 2h 47min
Måttlig 2min
Intensiv 0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGI FÖRBRUKNING

2000 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 11 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 506 kcal
- Annat 1483 kcal

STEG

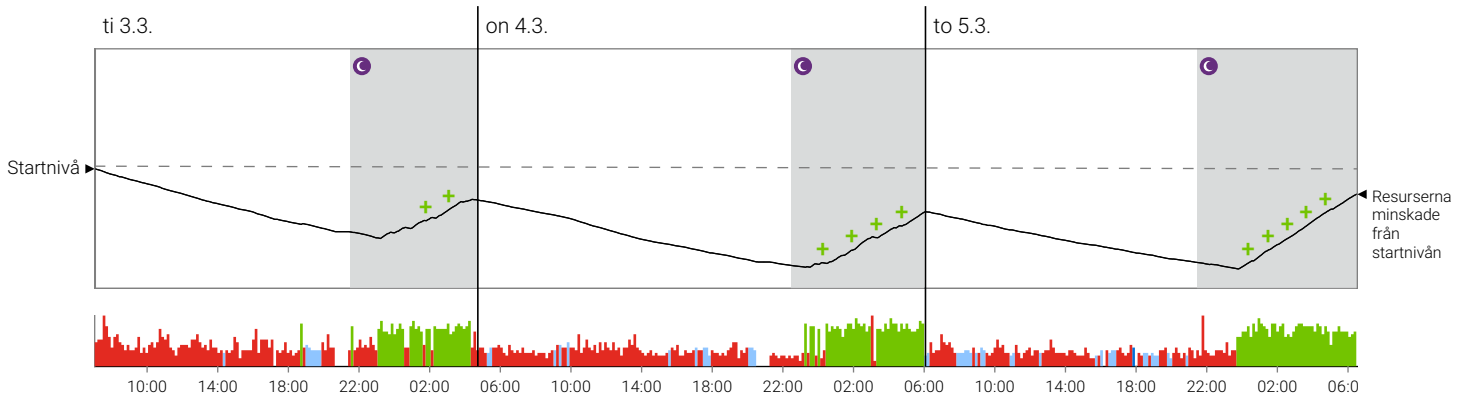
4661

LIVSSTILSANALYS SAMMANFATTNING

Person: 361308	Analys: 03.03.2015 - 05.03.2015		
Ålder: 23	Aktivitetsklass: 6.0 (Bra)	Ytterligare information:	
Längd (cm): 158	Vilopuls: 39	🍷 Alkohol: ti 3.3. (1 enhet), on 4.3. (2 enheter)	
Vikt (kg): 55	Max. puls: 194		
Kroppsmasseindex (BMI): 22.0			

KROPPSRESURSER

➤ Resurser ökar ➤ Resurser minskar + Signifikant återhämningsperiod ● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet



LIVSSTILSANALYSRESULTAT

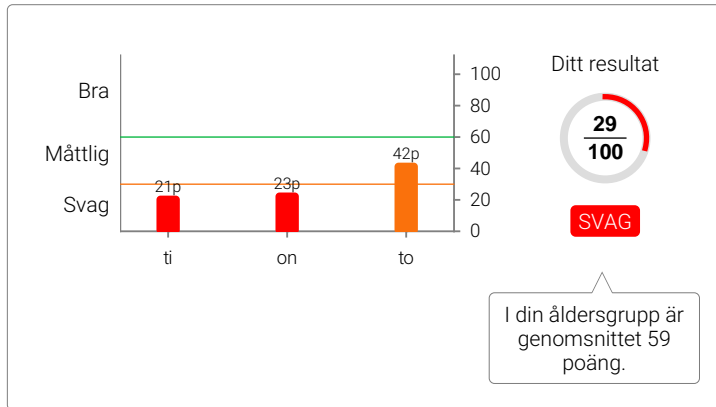
Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



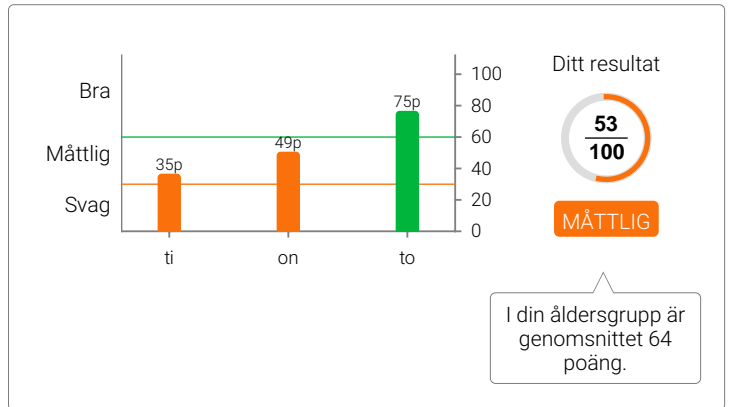
85 - 100p Utmärkt
60 - 84p Bra
30 - 59p Måttlig
15 - 29p Svag
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

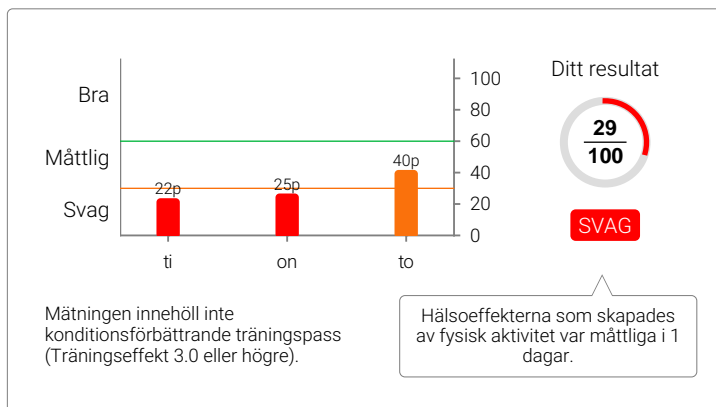
⚡ + STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



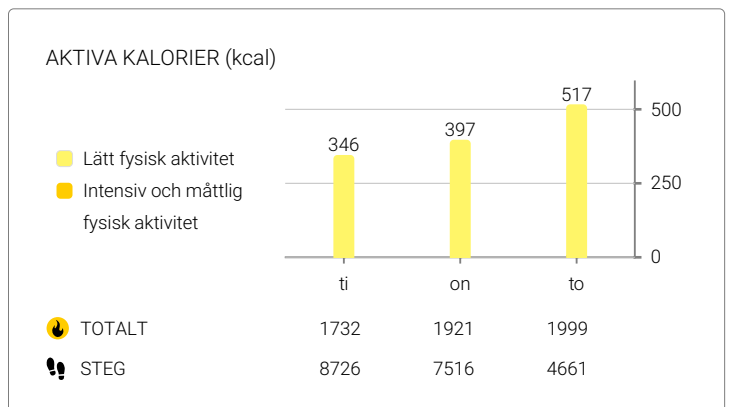
🌙 SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



🏃 HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



🔥 ENERGIFÖRBRUKNING



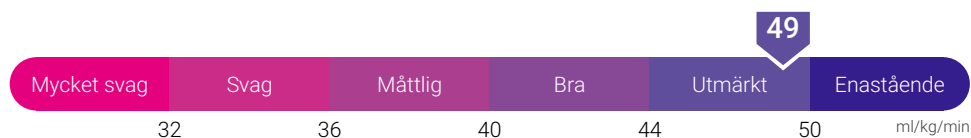
KONDITIONSNIVÅ

Person: 361308

Ålder	23	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	158	Vilopuls	39
Vikt (kg)	55	Max. puls	194
Kroppsmasseindex (BMI)	22.0		

Analys: 03.03.2015 - 05.03.2015

KONDITIONSNIVÅ (VO2max)



Ditt VO2 max-resultat är **49** ml/kg/min.

I förhållande till din ålders-/könsgrupp är din konditionsnivå **Utmärkt**.

Maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) – ett mått på aerobisk konditionsnivå

Maximal syreupptagning (VO2 max) beskriver förmågan hos det kardiorespiratoriska systemet att leverera syre till arbetande muskler, samt kroppens förmåga att använda syret för att producera energi vid träning. Hög maximal syreupptagningsförmåga innebär god uthållighet, och forskning har påvisat att detta har en koppling till bättre hälsa och uthållighet och lägre mortalitetsrisk.

Maximal syreupptagning mäts traditionellt i ett laboratorium genom att analysera utandningsgaserna, och enheten är milliliter syre per minut per kilogram kroppsvikt (ml/kg/min). Firstbeats Livsstilsutvärdering beräknar maximal syreupptagningsförmåga genom att jämföra kroppens belastning med promenadhastigheten under de promenadavsnitt som upptäckts under mätningen. Resultatet jämförs med personer inom samma köns- och åldersgrupp. Den maximala syreupptagningen varierar normalt mellan 20 och 70 ml/kg/min.

*VO2 max-referensvärdena används med tillstånd från Cooper Institute, Dallas, Texas

MÅL

Sätt upp personliga mål för en förändrad livsstil.

Stresshantering

- Jag ska sätta upp ett realistiskt arbetsschema.
- Jag ska ta regelbundna korta pauser under arbetsdagen.
- Efter arbetsdagen ska jag försöka att koppla bort arbetet genom att göra saker som jag tycker är roliga.
- Jag ska lära mig att säga "Nej".

Återhämtning och sömn

- Jag ska fortsätta med mina fritidssysselsättningar eftersom positiva erfarenheter ökar mitt välbefinnande.
- Jag ska försöka slappna av regelbundet (t.ex. med avslappningsövningar, musik, TV, läsning).
- Jag ska undvika stressmoment precis innan sänggåendet (t.ex. alkohol, jobb och elektronikprylar).
- Jag ska försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.

Fysisk aktivitet

- Jag ska hitta en trevlig träningsform och träna regelbundet.
- Jag ska öka mängden lätt fysisk aktivitet, t.ex. genom att ta trapporna, gå korta sträckor och undvika att sitta en längre tid.
- Jag ska försöka delta i fysisk aktivitet minst 6 gånger per vecka.
- Jag ska ta hand om mina muskler genom att stretcha som en del av min träningsrutin varje vecka.

Kost

- Jag ska äta regelbundna måltider.
- Jag ska se till att det jag äter är av god kvalitet
- Jag ska gå ned i vikt 2 kg.
- Jag ska komma ihåg att äta och dricka regelbundet, även när jag har mycket att göra.