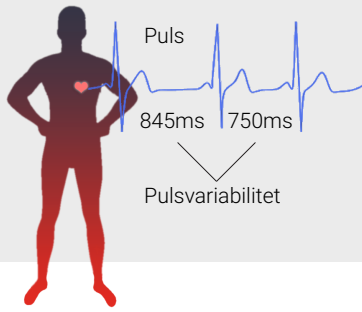


Firstbeat Livsstilsanalys

403903

VAD VISAR LIVSSTILSANALYSEN?



Livsstilsanalysen 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.

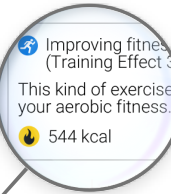
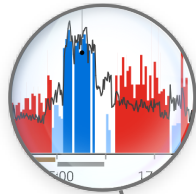
- Intensiv fysisk aktivitet > 60 %
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



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

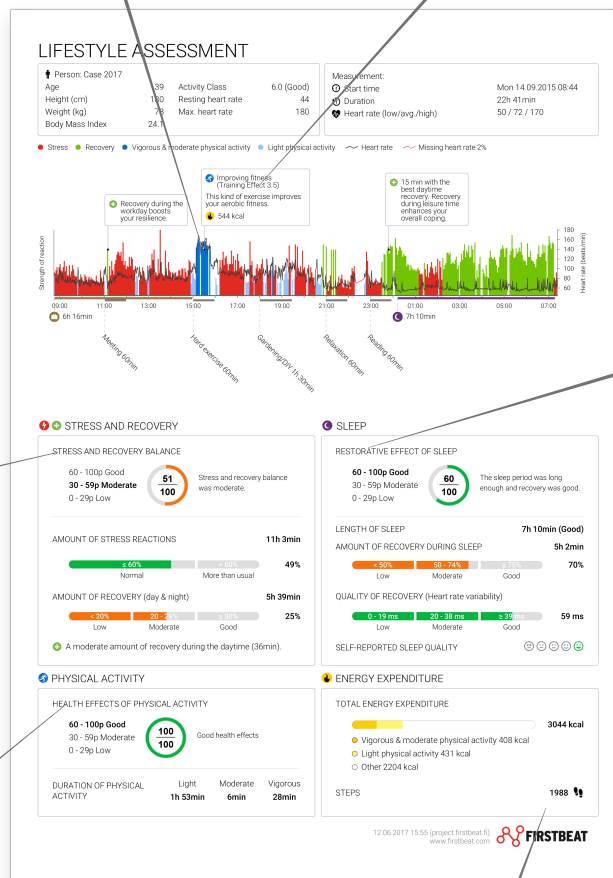


Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



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

403903

Mätningens startdatum

13.11.2016

RESULTAT AV FRÅGORNA

Jag tror att jag är tillräckligt fysiskt aktiv för att få hälsofördelar.	☹️ Vet inte
Jag tror att min fysiska aktivitet är tillräckligt intensiv för att förbättra min kondition.	☹️ Vet inte
Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.	☹️ Vet inte
Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.	☹️ Vet inte
Jag känner mig sällan stressad.	☹️ Vet inte
Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.	☹️ Vet inte
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.	☹️ Vet inte
Jag känner mig frisk just nu.	☹️ Vet inte



Svarsskala:

Håller fullständigt med

Håller delvis med

Vet inte

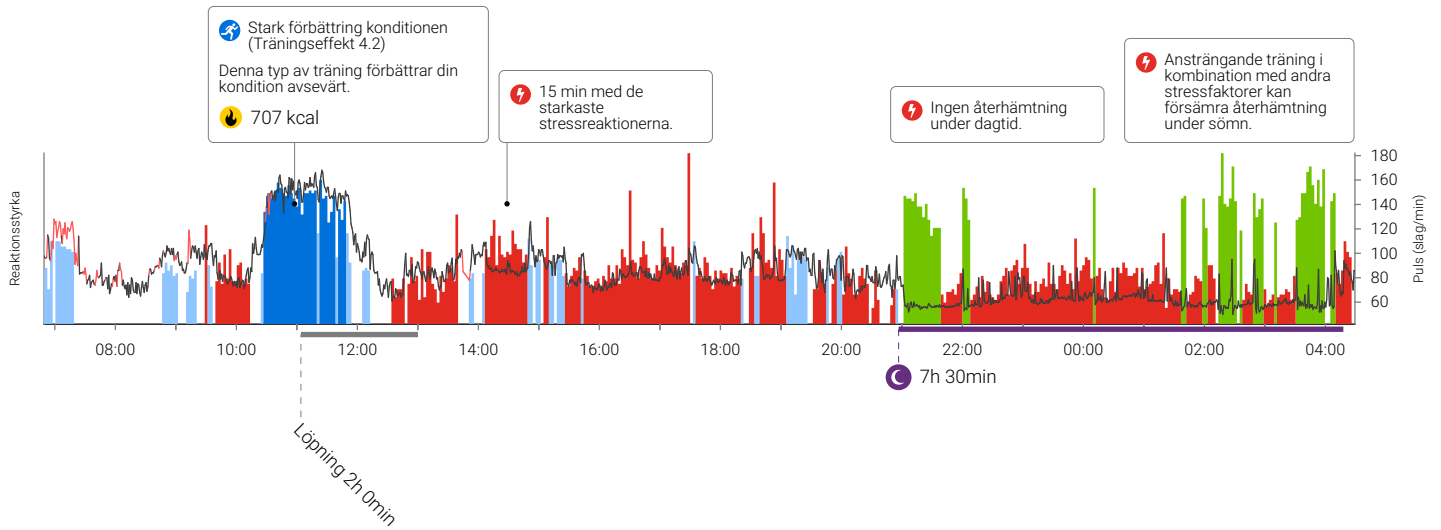
Håller med till viss del

Håller absolut inte med

LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 403903</p> <p>Ålder 43 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)</p> <p>Längd (cm) 171 Vilopuls 42</p> <p>Vikt (kg) 75 Max. puls 182</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 25.6</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid sö 13.11.2016 06:49</p> <p>Varaktighet 21h 41min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 48 / 78 / 168</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

15 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 11h 40min
 ≤ 60% Normal
 > 60% Längre än vanligt
54%

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 1h 52min
 < 20% Svag
 20 - 29% Måttlig
 ≥ 30% Bra
9%

⚡ Ingen återhämtning under dagtid.

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT
 60 - 100p Bra
 30 - 59p Måttlig
 0 - 29p Svag

28 / 100 Sömnperioden var tillräckligt lång men återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 7h 30min (Bra)
MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE 1h 52min
 < 50% Svag
 50 - 74% Måttlig
 ≥ 75% Bra
25%

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation) 38 ms
 0 - 17 ms Svag
 18 - 34 ms Måttlig
 ≥ 35 ms Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET
 60 - 100p Bra
 30 - 59p Måttlig
 0 - 29p Svag

100+ / 100 Goda hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET
 Lätt 2h 7min
 Måttlig 28min
 Intensiv 50min

ENERGIFÖRBRUKNING

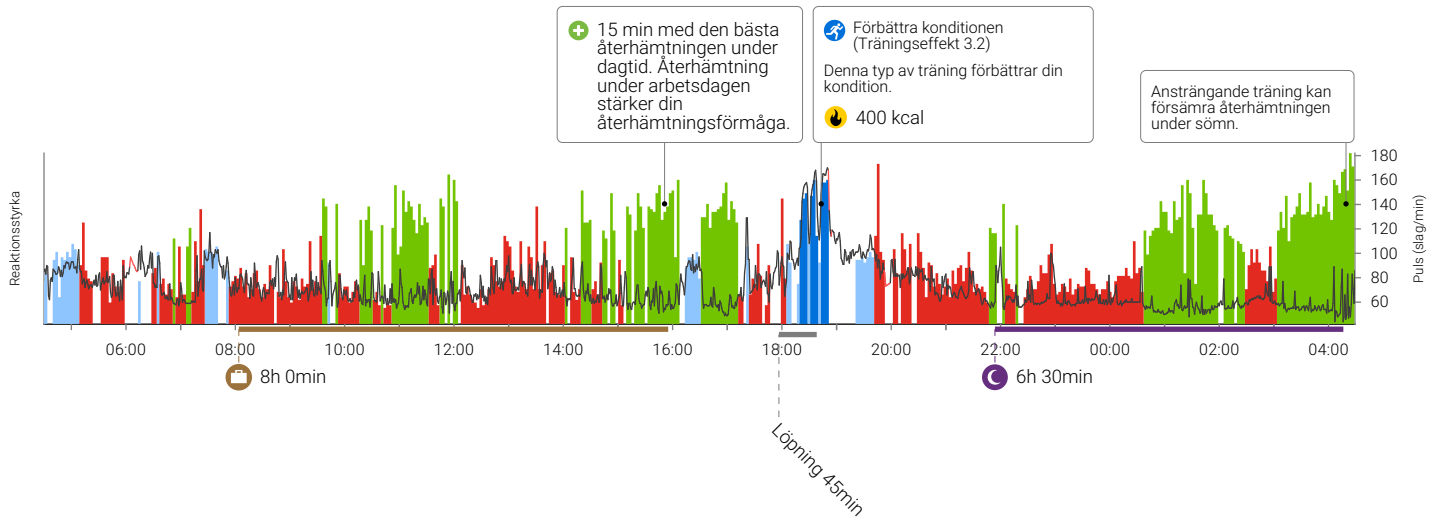
TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING 2577 kcal
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 632 kcal
 ● Lätt fysisk aktivitet 460 kcal
 ○ Annat 1485 kcal

STEG 11750

LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 403903</p> <p>Ålder 43 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)</p> <p>Längd (cm) 171 Vilopuls 42</p> <p>Vikt (kg) 75 Max. puls 182</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 25.6</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid må 14.11.2016 04:30</p> <p>Varaktighet 24h 0min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 42 / 67 / 170</p>
---	--

● Stress
 ● Återhämtning
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet
 ● Lätt fysisk aktivitet
 — Puls
 — Puls saknas 1%



⚡ + STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

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

62 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var god.

MÄNGD STRESSREAKTIONER **11h 26min**

■ ≤ 60% Normal
 ■ > 60% Längre än vanligt
 48%

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) **6h 13min**

■ < 20% Svag
 ■ 20 - 29% Måttlig
 ■ ≥ 30% Bra
 26%

+ Mycket återhämtning under dagtid (3h 10min).

🌙 SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

36 / 100 Sömnperioden var kortare än rekommenderat och återhämtningen var endast måttlig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD **6h 30min (Måttlig)**

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

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

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

■ 0 - 17 ms Svag
 ■ 18 - 34 ms Måttlig
 ■ ≥ 35 ms Bra
 49 ms

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😊 😊 😊 😊

🏃 FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

95 / 100 Goda hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
1h 52min	5min	20min

🔥 ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING **2248 kcal**

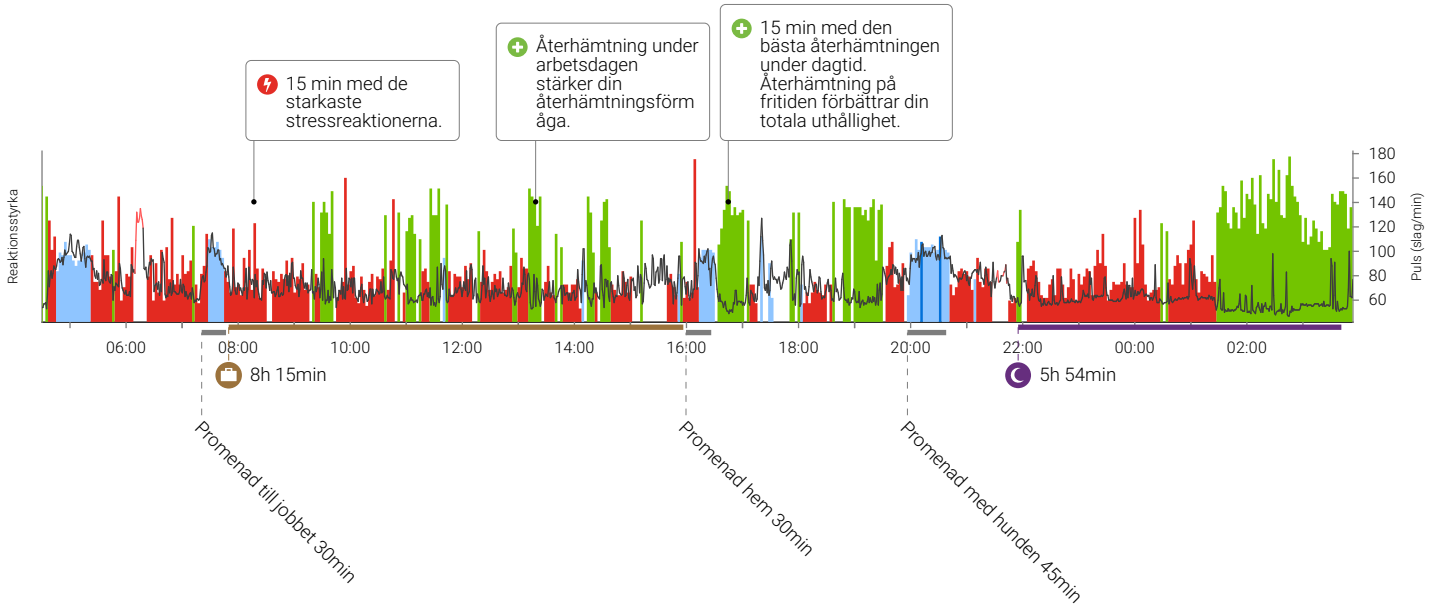
- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 214 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 437 kcal
- Annat 1597 kcal

STEG **11694** 🏃

LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 403903</p> <p>Ålder 43 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)</p> <p>Längd (cm) 171 Vilopuls 42</p> <p>Vikt (kg) 75 Max. puls 182</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 25.6</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid ti 15.11.2016 04:30</p> <p>Varaktighet 23h 24min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 44 / 66 / 127</p>
---	---

● Stress
 ● Återhämtning
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet
 ● Lätt fysisk aktivitet
 — Puls
 — Puls saknas 1%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

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

Stress- och återhämtningsbalansen var måttlig.

50 / 100

MÄNGD STRESSREAKTIONER **12h 3min**

≤ 60% Normal > 60% Längre än vanligt **52%**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) **5h 14min**

< 20% Svag 20 - 29% Måttlig ≥ 30% Bra **22%**

+ Mycket återhämtning under dagtid (2h 52min).

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

Sömnen var kortare än rekommenderat och återhämtningen var endast måttlig.

30 / 100

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD **5h 54min (Måttlig)**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNINGEN **2h 21min**

< 50% Svag 50 - 74% Måttlig ≥ 75% Bra **40%**

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 17 ms Svag 18 - 34 ms Måttlig ≥ 35 ms Bra **50 ms**

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😐 😞 😞 😞

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

Måttliga hälsoeffekter

41 / 100

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt **2h 1min** Måttlig **6min** Intensiv **0min**

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

2198 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 34 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 528 kcal
- Annat 1636 kcal

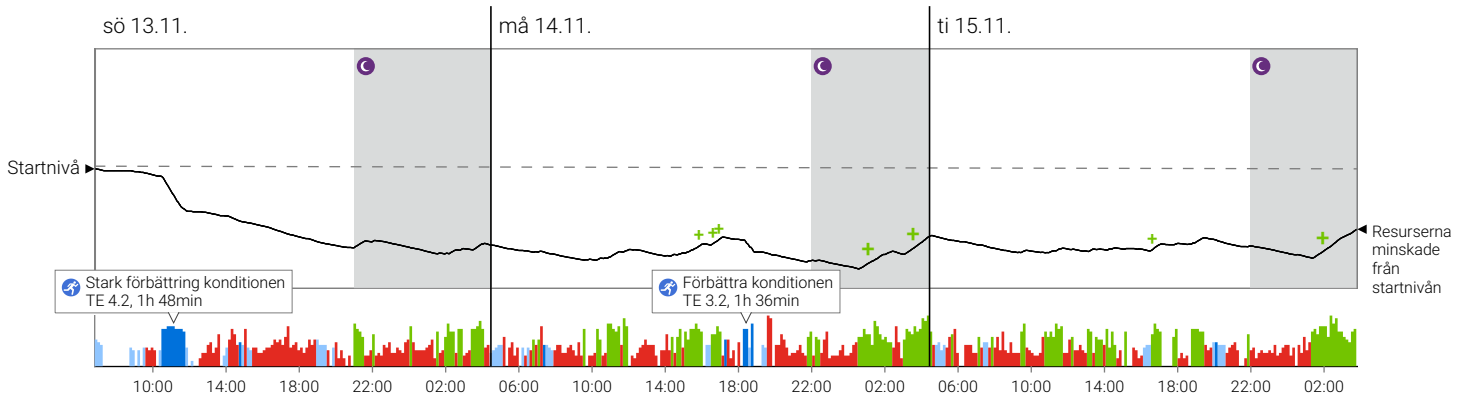
STEG **14141** 🚶

LIVSSTILSANALYS SAMMANFATTNING

Person: 403903	Analys: 13.11.2016 - 15.11.2016		
Ålder	43	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	171	Vilopuls	42
Vikt (kg)	75	Max. puls	182
Kroppsmasseindex (BMI)	25.6		

KROPPSRESURSER

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



LIVSSTILSANALYSRESULTAT

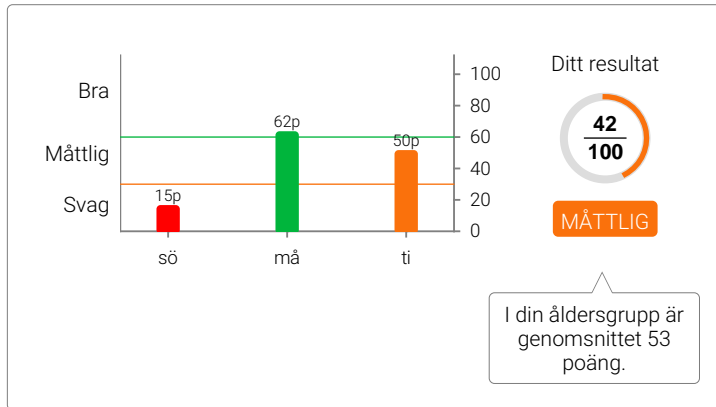
Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



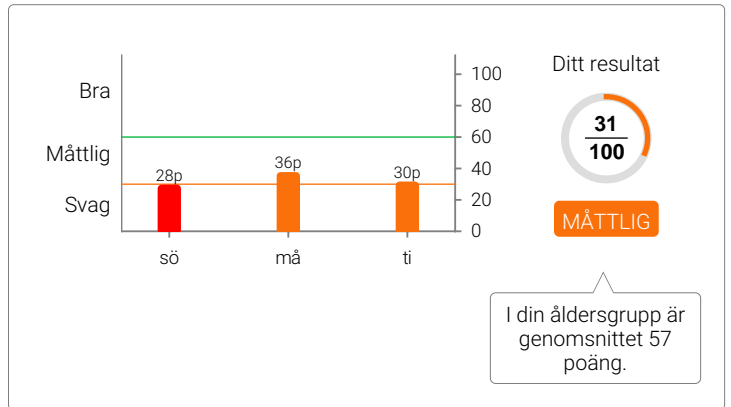
85 - 100p Utmärkt
 60 - 84p Bra
30 - 59p Måttlig
 15 - 29p Svag
 0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

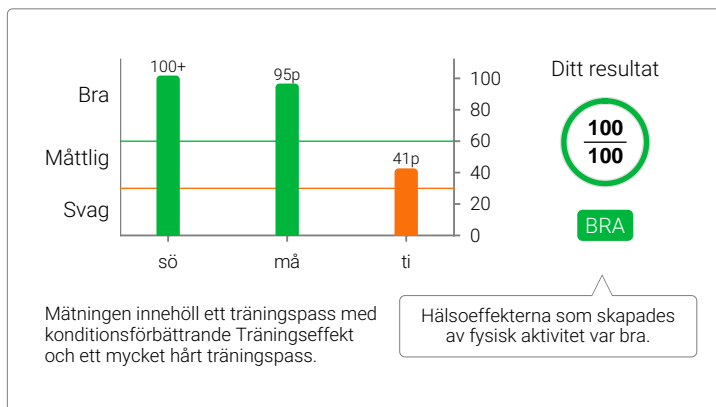
STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



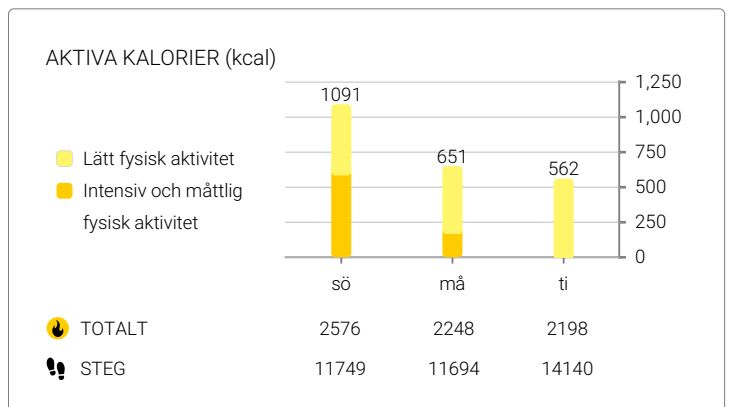
SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING



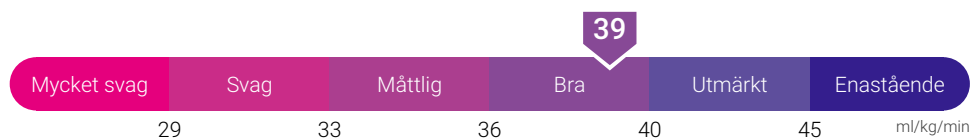
KONDITIONSNIVÅ

Person: 403903

Ålder	43	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	171	Vilopuls	42
Vikt (kg)	75	Max. puls	182
Kroppsmasseindex (BMI)	25.6		

Analys: 13.11.2016 - 15.11.2016

KONDITIONSNIVÅ (VO2max)



Ditt VO2 max-resultat är **39** ml/kg/min.

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

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 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 ____ 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 ____ kg.
- Jag ska komma ihåg att äta och dricka regelbundet, även när jag har mycket att göra.
