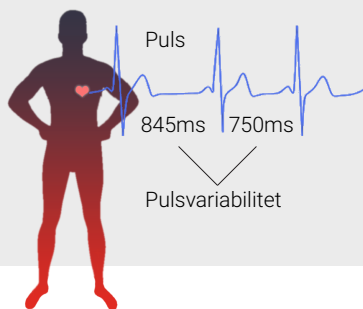


Firstbeat Livsstilsanalys

Unipisteet 20p Case

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.

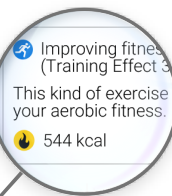
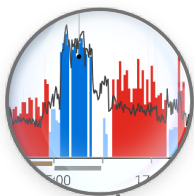
- Intensiv fysisk aktivitet > 60 %,
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



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

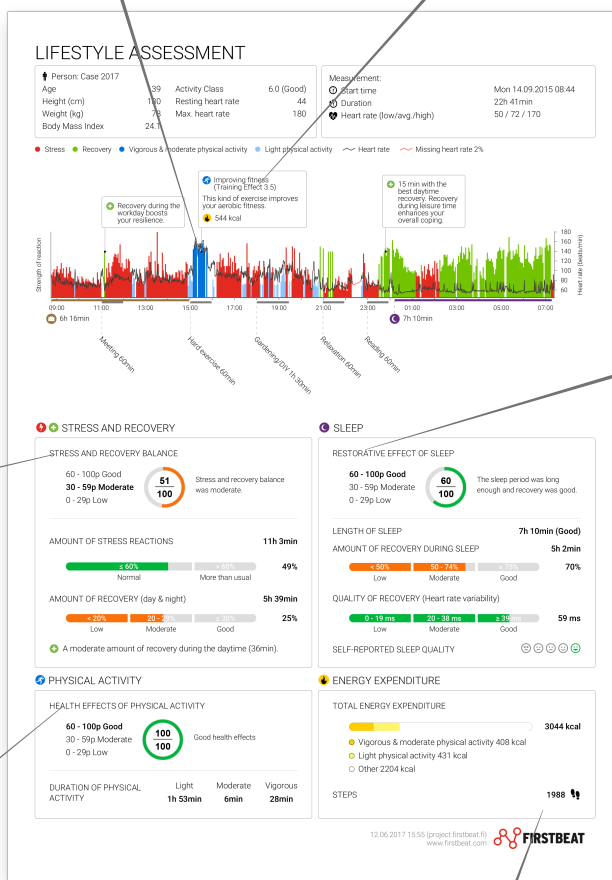


Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



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

Unipisteet 20p Case

Mätningens startdatum

21.10.2010

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.	😡 Håller absolut inte med
Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.	😞 Håller med till viss del
Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.	😞 Håller med till viss del
Jag känner mig sällan stressad.	😡 Håller absolut inte med
Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.	😞 Vet inte
Jag är oftast utvilad och full av energi.	😡 Håller absolut inte med
Jag tycker att jag får tillräckligt med sömn.	😡 Håller absolut inte med
Jag känner att jag kan påverka sådant som ger mig bättre hälsa.	😞 Håller med till viss del
Jag känner mig frisk just nu.	😞 Håller med till viss del



Svarsskala:

Håller fullständigt med

Håller delvis med

Vet inte

Håller med till viss del

Håller absolut inte med

LIVSSTILSANALYS

Person: Unipisteet 20p Case

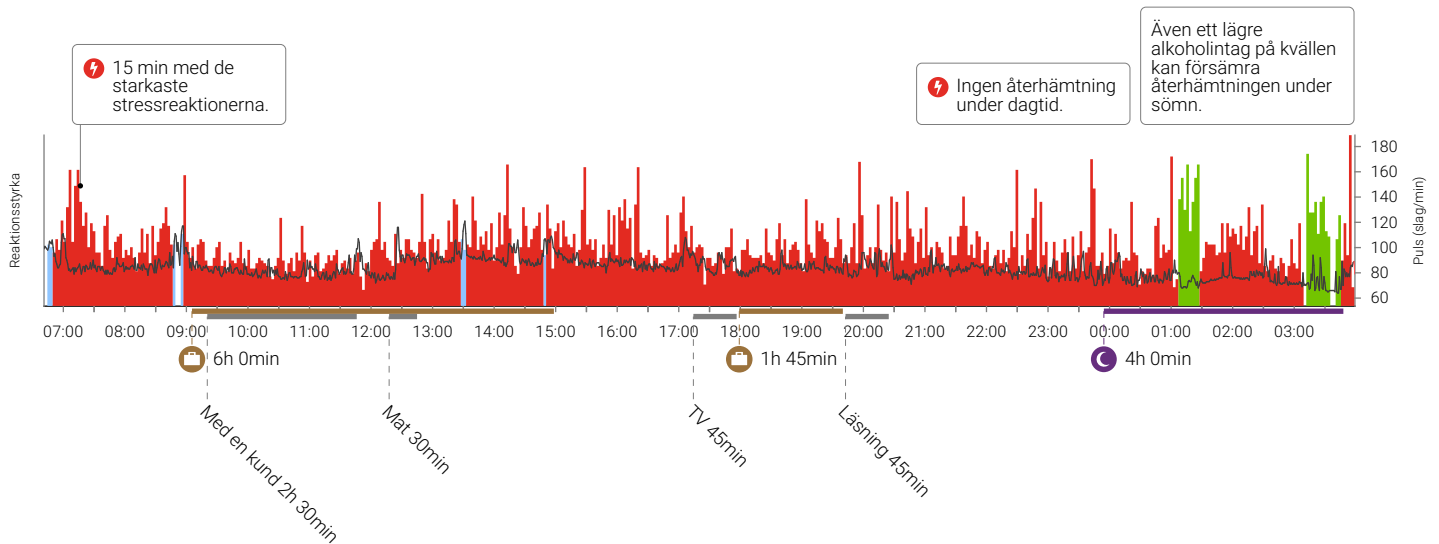
Ålder	59	Aktivitetsklass	1.0 (Dålig)
Längd (cm)	174	Vilopuls	54
Vikt (kg)	87	Max. puls	189
Kroppsmasseindex (BMI)	28.7		

Mätvärde:

Starttid	to 21.10.2010 06:41
Varaktighet	21h 19min
Puls (låg/medel/hög)	62 / 81 / 122

Ytterligare information: 🍷 Alkohol 2 enheter

● 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 dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER

19h 45min



MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt)

43min

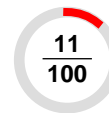


⚡ Ingen återhämtning under dagtid.

🌙 SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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



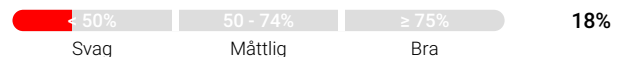
Sömnprioriteten var kortare än rekommenderat och återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPRIOD

4h 0min (Dålig)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE

43min



ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)



SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😐 😞 😡 😠

🏃 FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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



Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt 12min Måttlig 0min Intensiv 0min

🔥 ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

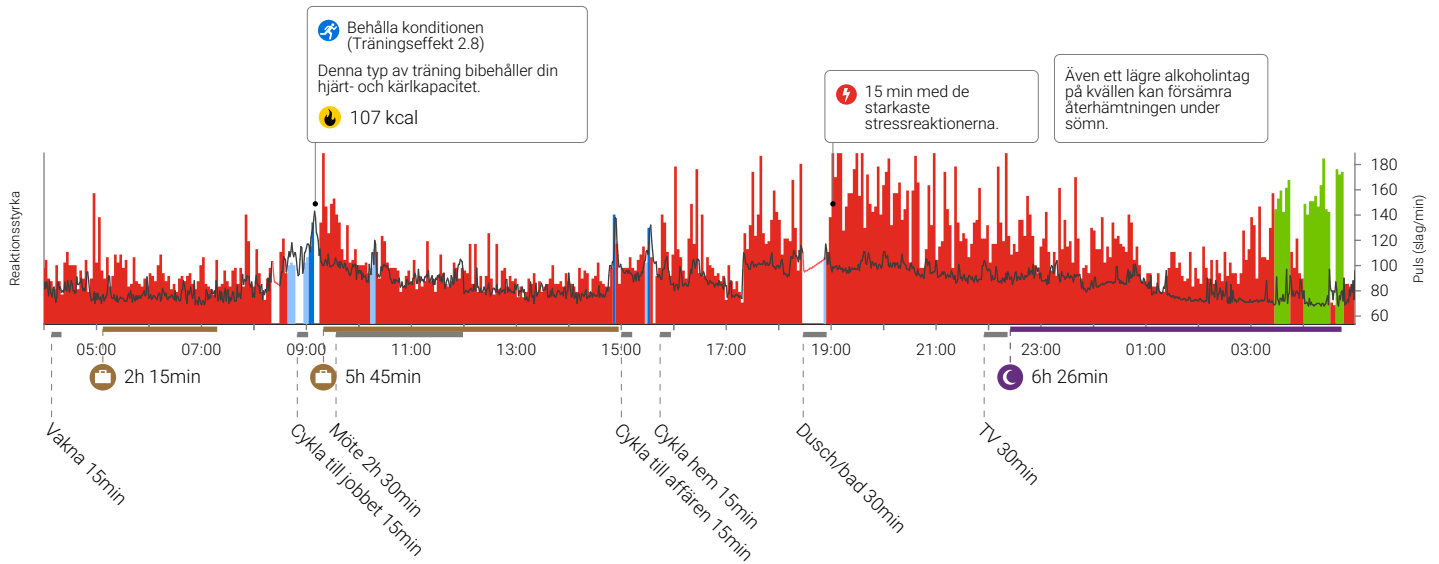
1864 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 0 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 42 kcal
- Annat 1823 kcal

LIVSSTILSANALYS

Person: Unipisteet 20p Case Ålder 59 Aktivitetsklass 1.0 (Dålig) Längd (cm) 174 Vilopuls 54 Vikt (kg) 87 Max. puls 189 Kroppsmasseindex (BMI) 28.7				Mätvärde: Starttid fr 22.10.2010 03:59 Varaktighet 25h 0min Puls (låg/medel/hög) 60 / 84 / 143 Ytterligare information: 🍷 Alkohol 3 enheter	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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



⚡ + STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

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

5 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 22h 2min

≤ 60% Normal ■ > 60% Längre än vanligt ■ 88%

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 50min

< 20% Svag ■ 20 - 29% Måttlig ■ ≥ 30% Bra ■ 3%

⚡ Ingen återhämtning under dagtid.

🌙 SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

14 / 100 Sömnperioden var kortare än rekommenderat och återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 6h 30min (Måttlig)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE 50min

< 50% Svag ■ 50 - 74% Måttlig ■ ≥ 75% Bra ■ 13%

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 13 ms Svag ■ 14 - 25 ms Måttlig ■ ≥ 26 ms Bra ■ 14 ms

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😐 😊 😊 😊

🚶 FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

21 / 100 Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
22min	8min	1min

🔥 ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING 2381 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 48 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 79 kcal
- Annat 2254 kcal

LIVSSTILSANALYS

Person: Unipisteet 20p Case

Ålder 59 Aktivitetsklass 1.0 (Dålig)
Längd (cm) 174 Vilopuls 54
Vikt (kg) 87 Max. puls 189
Kroppsmasseindex (BMI) 28.7

Mätvärde:

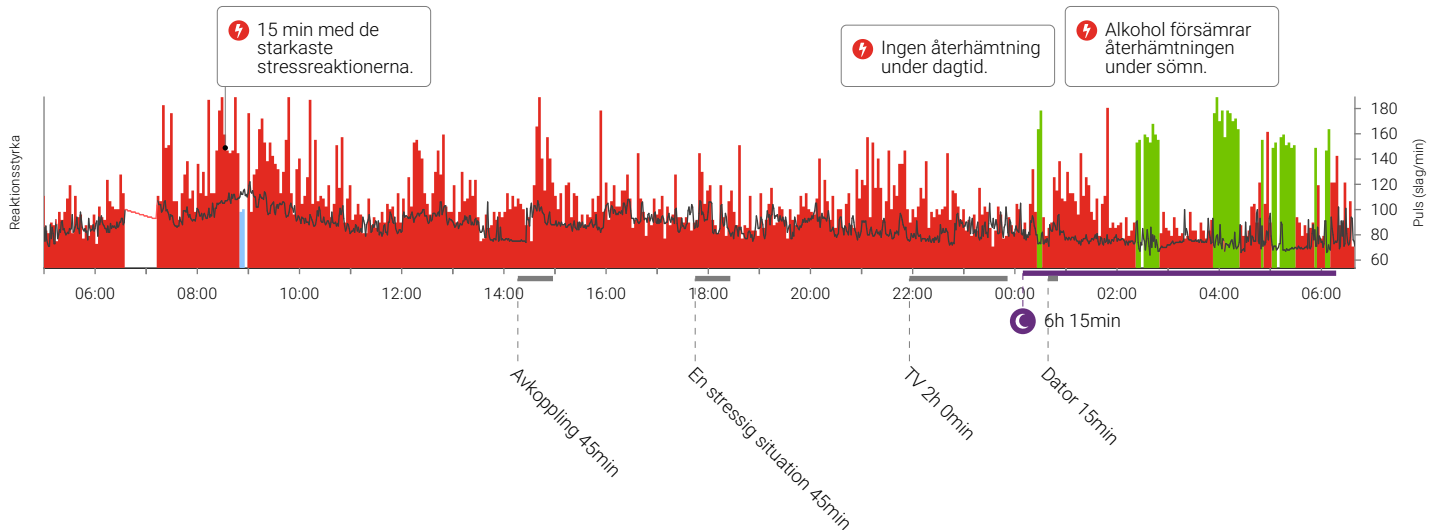
Starttid lö 23.10.2010 05:00

Varaktighet 25h 40min

Puls (låg/medel/hög) 56 / 83 / 122

Ytterligare information: Alkoholförbrukning 4 enheter

Stress Återhämtning Intensiv och måttlig fysisk aktivitet Lätt fysisk aktivitet Puls Puls saknas 3%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

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



Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

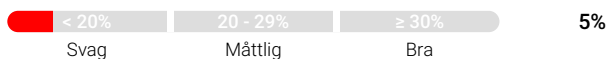
MÄNGD STRESSREAKTIONER

22h 50min



MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt)

1h 23min

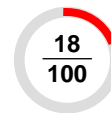


Ingen återhämtning under dagtid.

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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



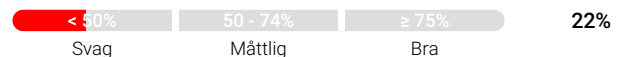
Sömnperioden var kortare än rekommenderat och återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD

6h 15min (Måttlig)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNINGEN

1h 23min



ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)



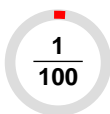
SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)



FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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



Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt 5min Måttlig 0min Intensiv 0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGI FÖRBRUKNING

2438 kcal

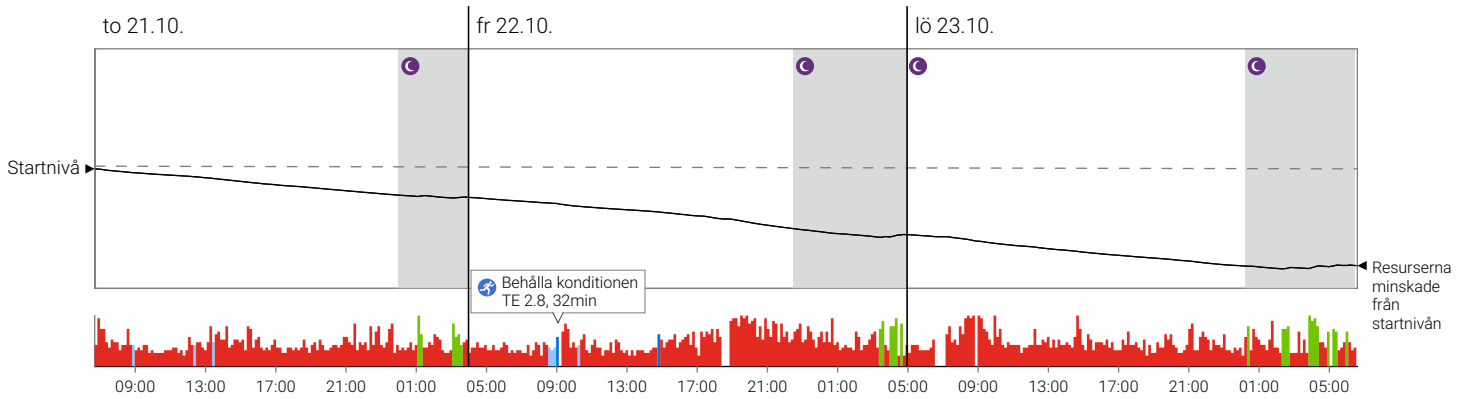
- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 0 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 18 kcal
- Annat 2420 kcal

LIVSSTILSANALYS SAMMANFATTNING

Person: Unipisteet 20p Case Analys: 21.10.2010 - 23.10.2010 Ytterligare information: 🍷 Alkohol: to 21.10. (2 enheter), fr 22.10. (3 enheter), lö 23.10. (4 enheter)			
Ålder	59	Aktivitetsklass	1.0 (Dålig)
Längd (cm)	174	Vilopuls	54
Vikt (kg)	87	Max. puls	189
Kroppsmasseindex (BMI)	28.7		

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

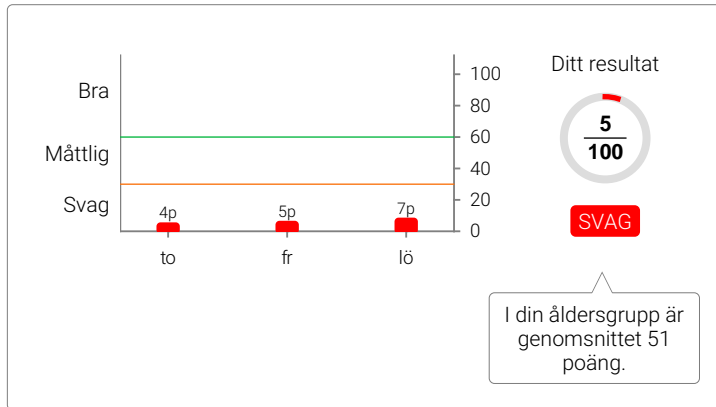
30 - 59p Måttlig

15 - 29p Svag

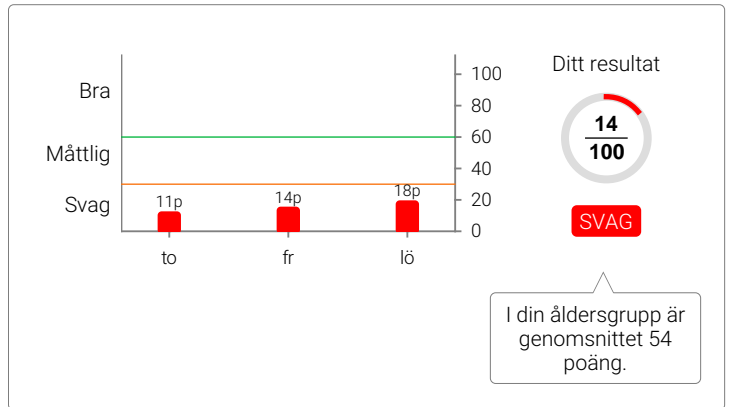
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

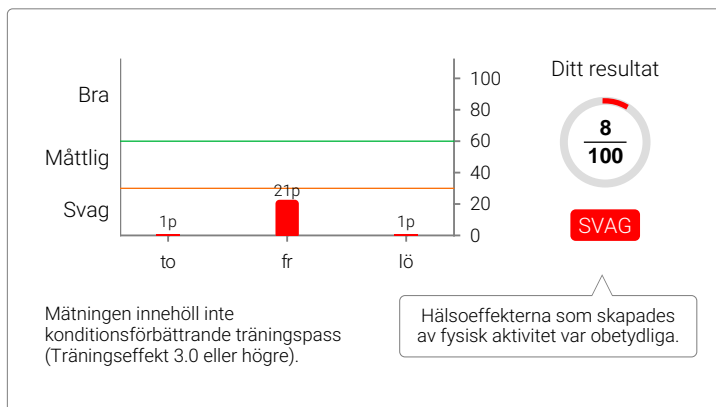
⚡ + STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



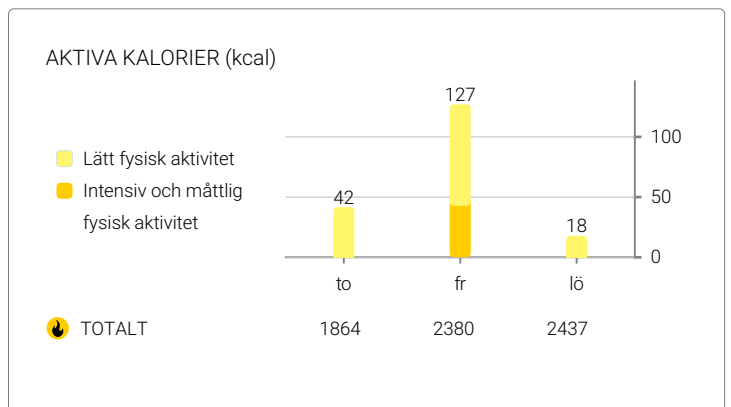
🌙 SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



🏃 HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



🔥 ENERGIFÖRBRUKNING



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.
