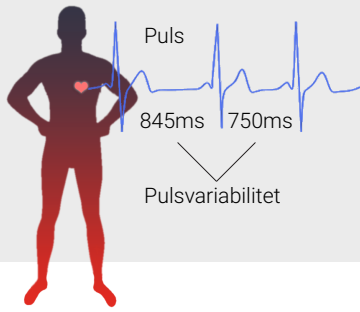


Firstbeat Livsstilsanalys

397773

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.

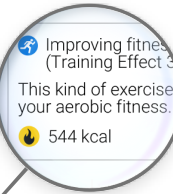
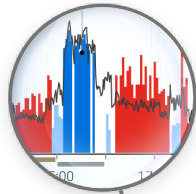
- Intensiv fysisk aktivitet > 60 %,
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



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

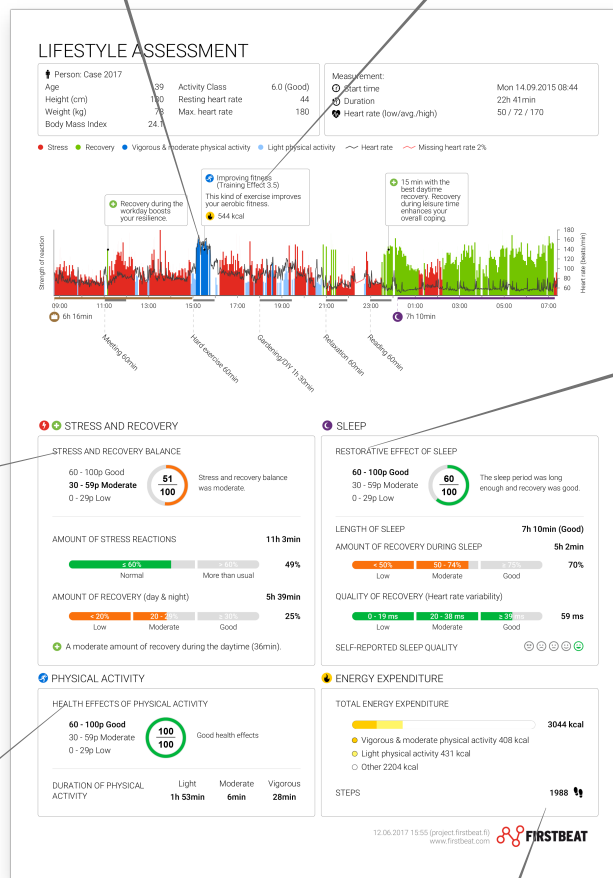


Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



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
397773

Mätningens startdatum
26.09.2016

RESULTAT AV FRÅGORNA

Jag tror att jag är tillräckligt fysiskt aktiv för att få hälsofördelar.	😊 Håller delvis med
Jag tror att min fysiska aktivitet är tillräckligt intensiv för att förbättra min kondition.	😊 Håller delvis med
Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.	😞 Håller med till viss del
Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.	😊 Håller delvis 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.	😞 Håller med till viss del
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 absolut inte med
Jag känner mig frisk just nu.	😞 Håller med till viss del

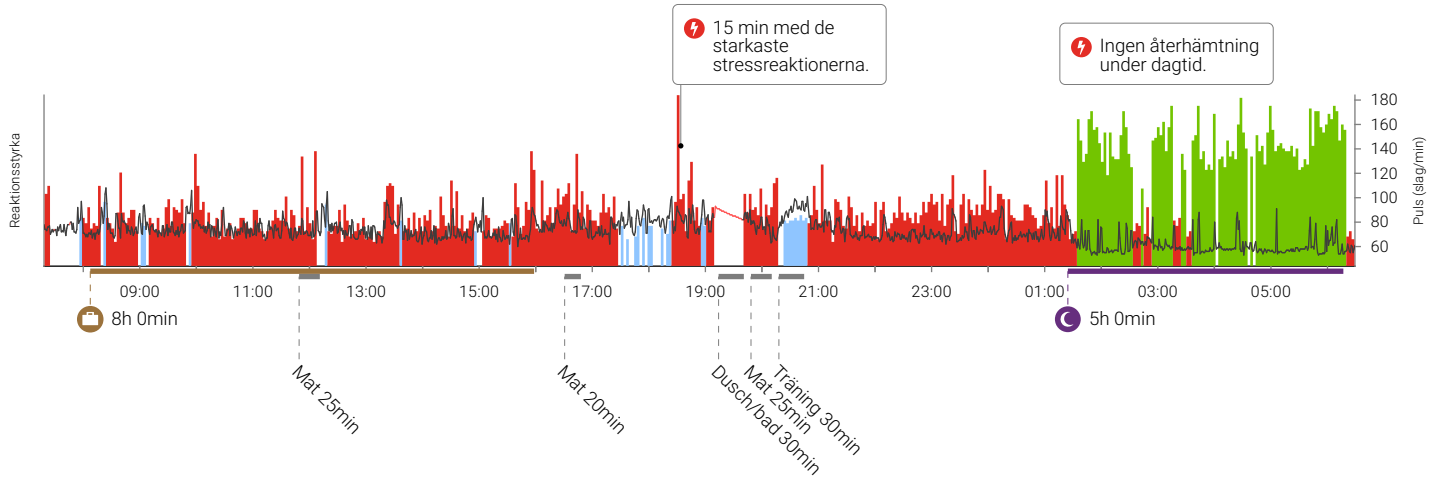


Svarsskala:
Håller fullständigt med
Håller delvis med
Vet inte
Håller med till viss del
Håller absolut inte med

LIVSSTILSANALYS

Person: 397773 Ålder 40 Aktivitetsklass 6.0 (Bra) Längd (cm) 182 Vilopuls 44 Vikt (kg) 90 Max. puls 184 Kroppsmasseindex (BMI) 27.2	Mätvärde: Starttid må 26.09.2016 07:18 Varaktighet 23h 12min Puls (låg/medel/hög) 51 / 68 / 108
--	--

● 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

21 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 15h 17min

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

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 3h 48min

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

⚡ Ingen återhämtning under dagtid.

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

39 / 100 Sömnperioden var kortare än rekommenderat och återhämtningen var endast måttlig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 5h 0min (Dålig)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNINGEN 3h 48min

< 50% Svag 50 - 74% Måttlig ≥ 75% Bra **76%**

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation) 43 ms

0 - 18 ms Svag 19 - 36 ms Måttlig ≥ 37 ms Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😐 😞 😞 😞

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

15 / 100 Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
1h 17min	0min	0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING 3061 kcal

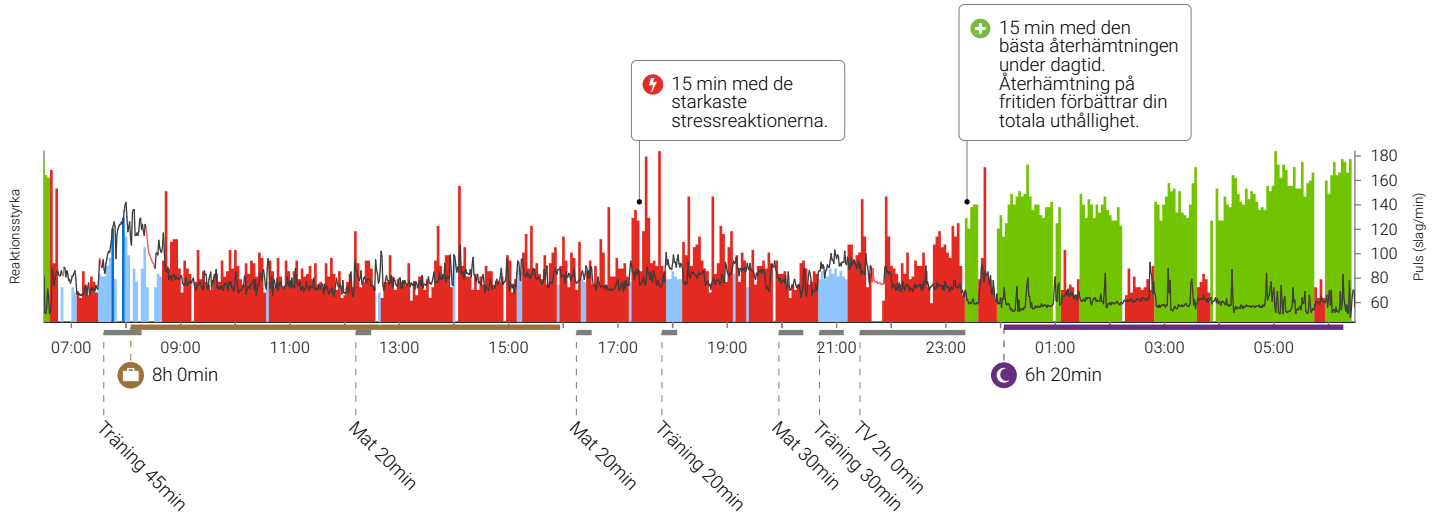
- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 0 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 323 kcal
- Annat 2737 kcal

STEG 4449

LIVSSTILSANALYS

Person: 397773 Ålder 40 Aktivitetsklass 6.0 (Bra) Längd (cm) 182 Vilopuls 44 Vikt (kg) 90 Max. puls 184 Kroppsmasseindex (BMI) 27.2	Mätvärde: Starttid ti 27.09.2016 06:30 Varaktighet 24h 0min Puls (låg/medel/hög) 46 / 71 / 142
--	---

● 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

Stress- och återhämtningsbalansen var måttlig. **36/100**

MÄNGD STRESSREAKTIONER **14h 51min**

≤ 60% Normal > 60% Längre än vanligt **62%**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) **5h 13min**

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

+ En måttlig återhämtningsmängd under dagtid (32min).

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

Sömnprioriteten var kortare än rekommenderat och återhämtningen var endast måttlig. **53/100**

LÄNGD PÅ SÖMNPRIOD **6h 20min (Måttlig)**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE **4h 41min**

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

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 18 ms Svag 19 - 36 ms Måttlig ≥ 37 ms Bra **48 ms**

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊😊😊😊😊

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

Obetydliga hälsoeffekter. **28/100**

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt **1h 48min** Måttlig **3min** Intensiv **0min**

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3344 kcal

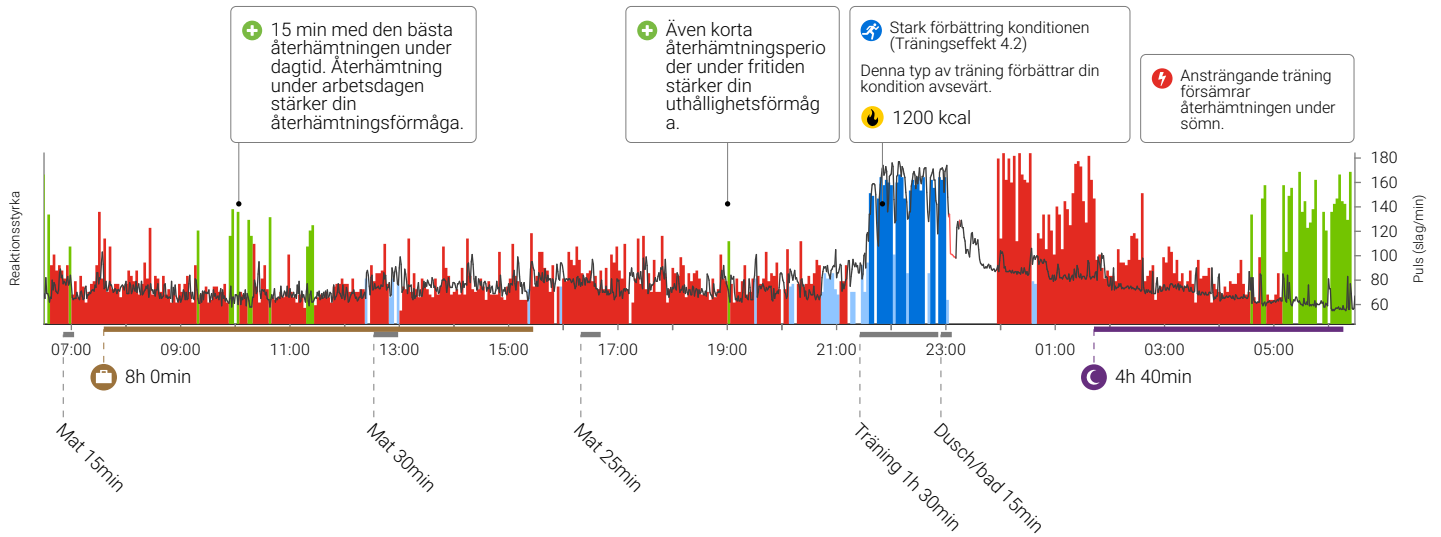
- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 31 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 473 kcal
- Annat 2840 kcal

STEG **4070** 🚶

LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 397773</p> <p>Ålder 40 Aktivitetsklass 6.0 (Bra)</p> <p>Längd (cm) 182 Vilopuls 44</p> <p>Vikt (kg) 90 Max. puls 184</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 27.2</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid on 28.09.2016 06:30</p> <p>Varaktighet 24h 0min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 51 / 76 / 178</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

15 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 17h 25min

≤ 60% Normal > 60% Längre än vanligt **73%**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 1h 34min

< 20% Svag 20 - 29% Måttlig ≥ 30% Bra **6%**

+ En måttlig återhämtningsmängd under dagtid (33min).

SÖMN

SÖMNNENS 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 4h 40min (Dålig)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNNEN 60min

< 50% Svag 50 - 74% Måttlig ≥ 75% Bra **21%**

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation) 30 ms

0 - 18 ms Svag 19 - 36 ms Måttlig ≥ 37 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	Måttlig	Intensiv
1h 7min	7min	51min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING 3901 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 831 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 286 kcal
- Annat 2784 kcal

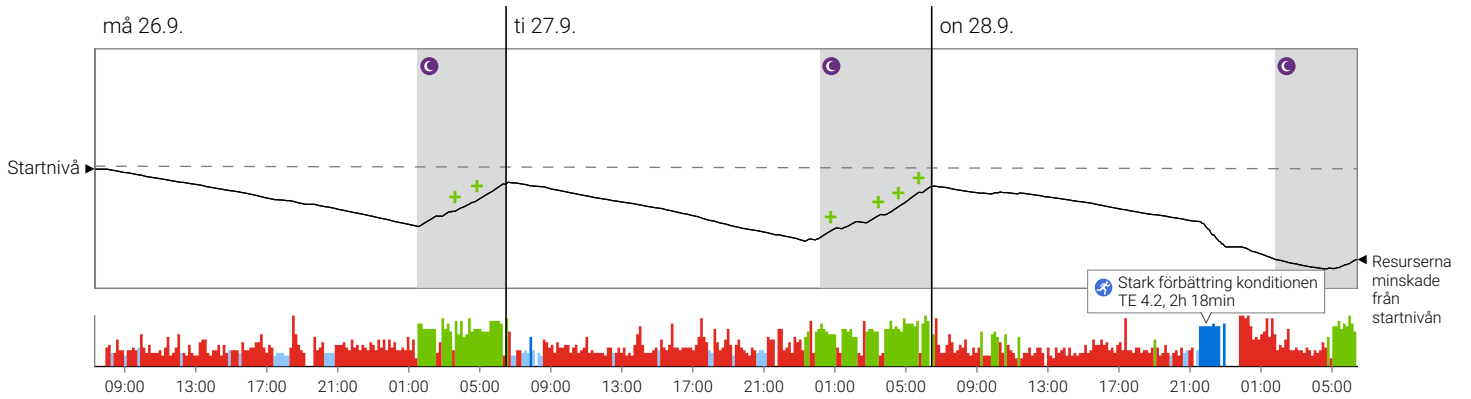
STEG 6300

LIVSSTILSANALYS SAMMANFATTNING

Person: 397773	Analys: 26.09.2016 - 28.09.2016		
Ålder	40	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	182	Vilopuls	44
Vikt (kg)	90	Max. puls	184
Kroppsmasseindex (BMI)	27.2		

KROPPSRESURSER

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



LIVSSTILSANALYSRESULTAT

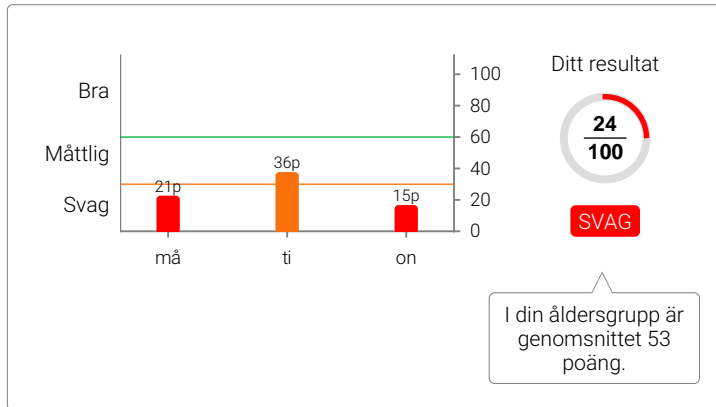
Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



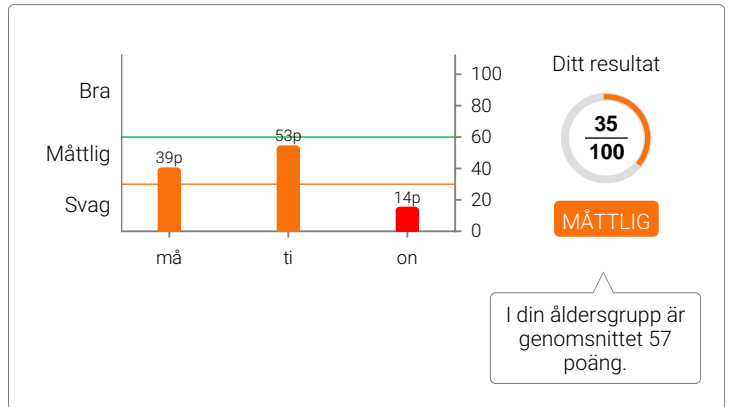
85 - 100p Utmärkt
 60 - 84p Bra
30 - 59p Måttlig
 15 - 29p Svag
 0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

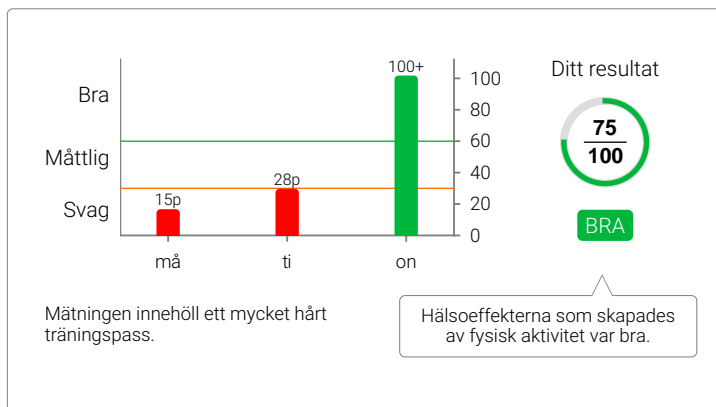
STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING

