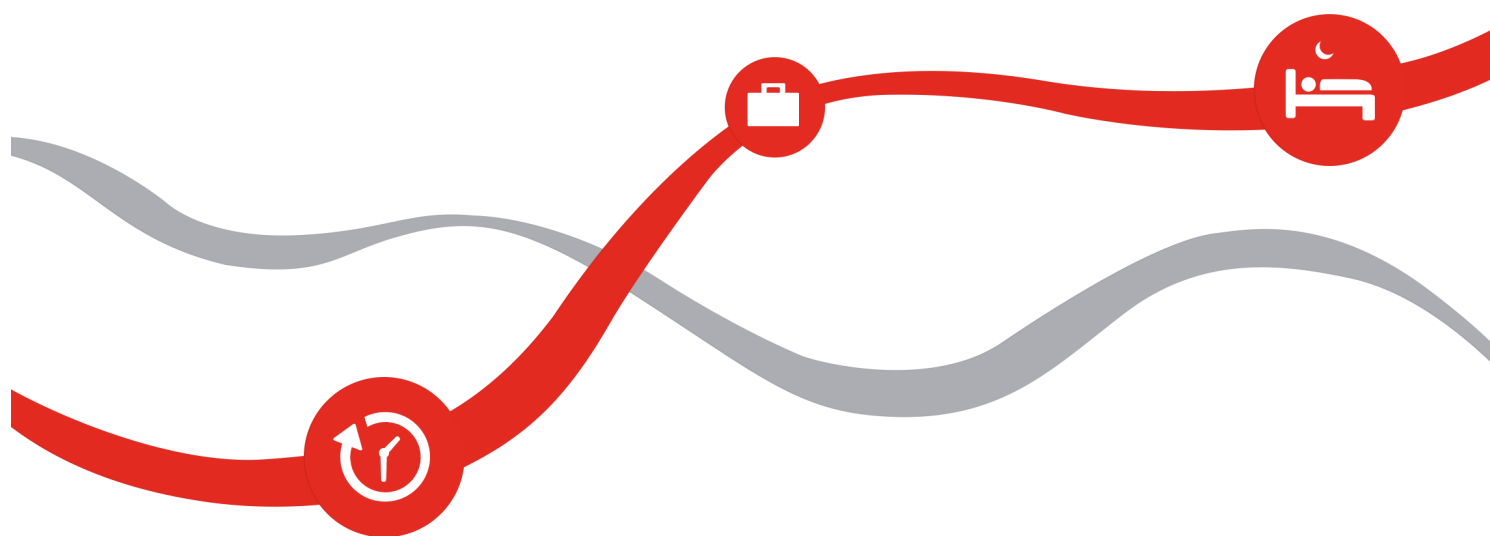




Firstbeat Livsstilsanalys

Case 2017

RAPPORT FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

Profil

Case 2017

Mätningens startdatum

09.01.2017

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 delvis med

Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.

😊 Håller fullständigt med

Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.

😊 Håller fullständigt med

Jag känner mig sällan stressad.

😞 Håller med till viss del

Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.

😊 Håller fullständigt med

Jag är oftast utvilad och full av energi.

😊 Håller delvis med

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

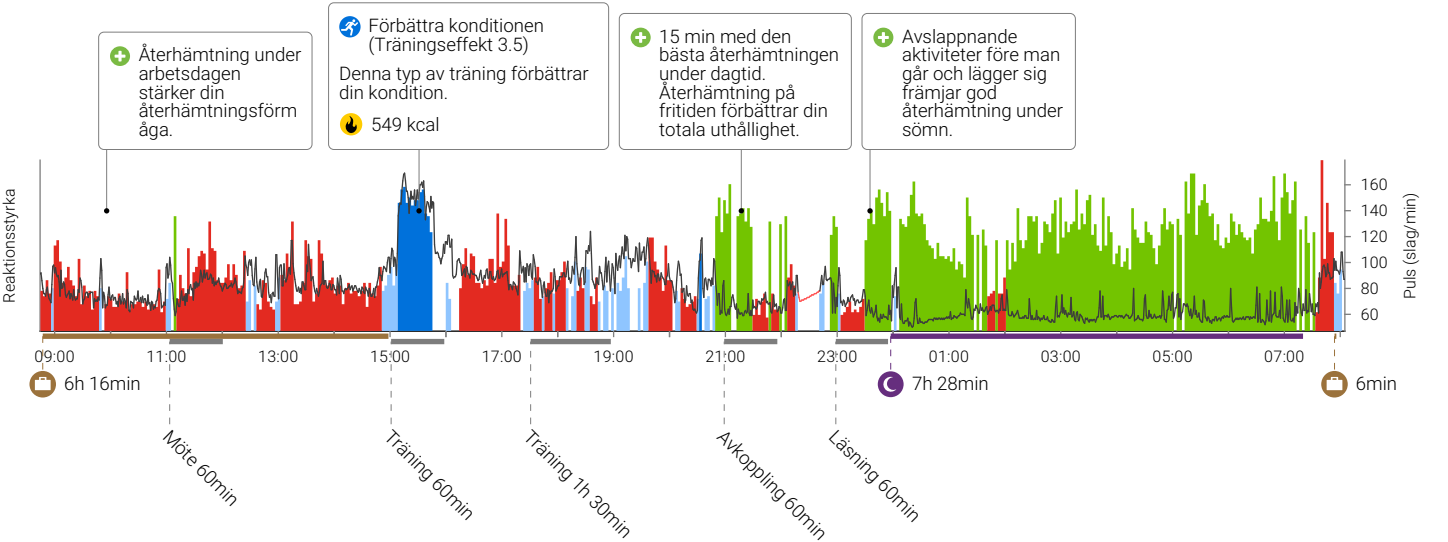
Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	47
Vikt (kg)	78	Max. puls	179
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

Mätvärde:

Starttid	må 14.09.2015 08:44
Varaktighet	23h 21min
Puls (låg/medel/hög)	50 / 73 / 170

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 Dålig

80/100

Stress- och återhämtningsbalansen var god.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 9h 42min

≤ 60% Normal
> 60% Längre än vanligt 41%

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 7h 31min

< 20% Dålig
20 - 29% Måttlig
≥ 30% Bra 32%

Mycket återhämtning under dagtid (1h 7min).

SÖMN

SÖMNNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

83/100

Sömnprioriteten var tillräckligt lång och återhämtningen var bra.

LÄNGD PÅ SÖMNPRIOD 7h 28min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNNEN 6h 24min

< 50% Dålig
50 - 74% Måttlig
≥ 75% Bra 86%

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms Dålig
20 - 38 ms Måttlig
≥ 39 ms Bra 60 ms

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

100/100

Goda hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
2h 3min	6min	28min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3172 kcal

Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 412 kcal
Lätt fysisk aktivitet 471 kcal
Annat 2288 kcal

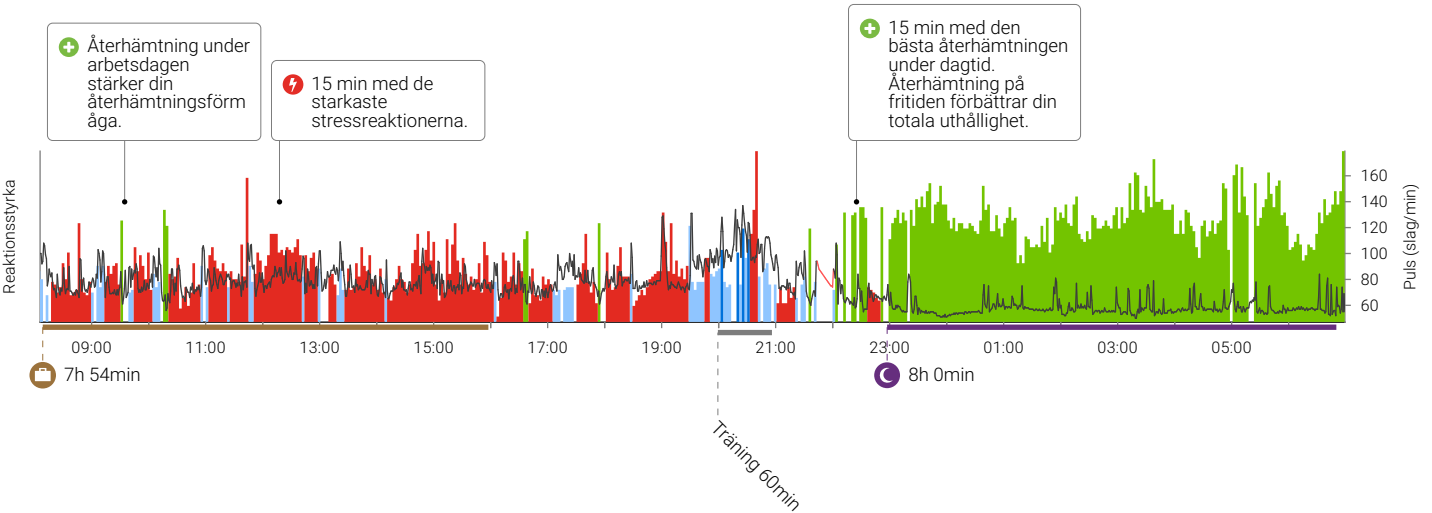
STEG

2034

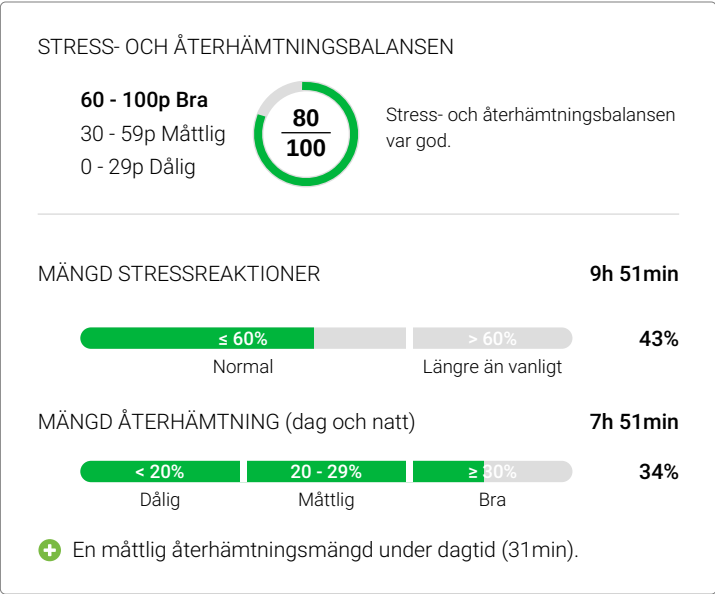
LIVSSTILSANALYS

Person: Case 2017			
Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	47
Vikt (kg)	78	Max. puls	179
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		
Mätvärde:			
Starttid	ti 15.09.2015 08:05		
Varaktighet	22h 54min		
Puls (låg/medel/hög)	49 / 68 / 137		

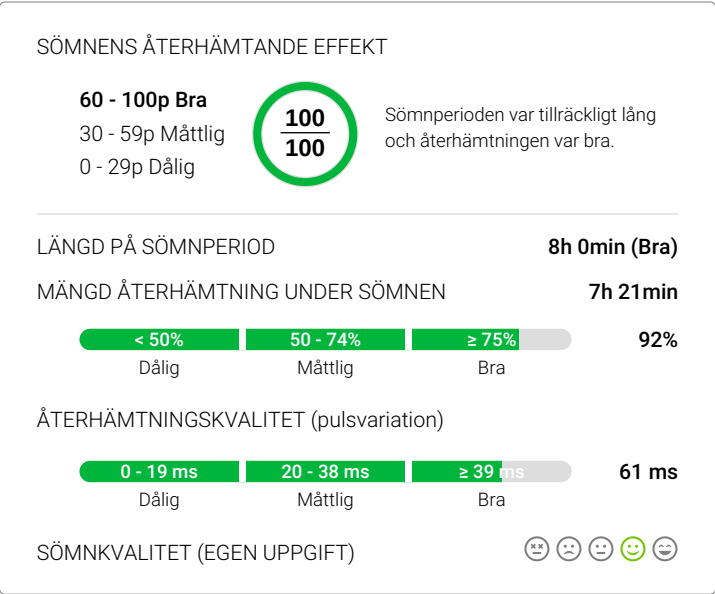
Stress Återhämtning Intensiv och måttlig fysisk aktivitet Lätt fysisk aktivitet Puls Puls saknas 1%



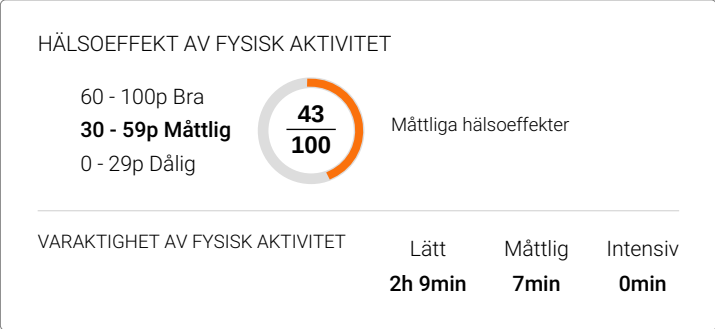
STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



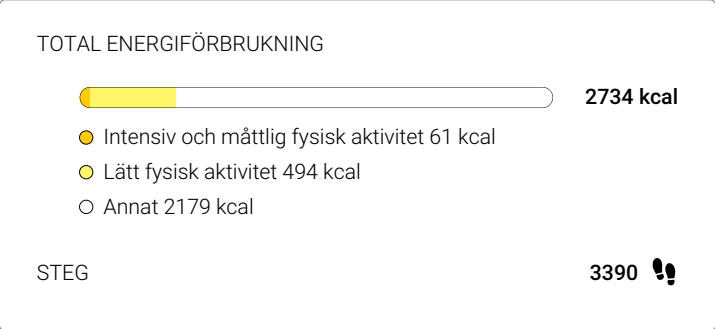
SÖMN



FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING



LIVSSTILSANALYS

Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	47
Vikt (kg)	78	Max. puls	179
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

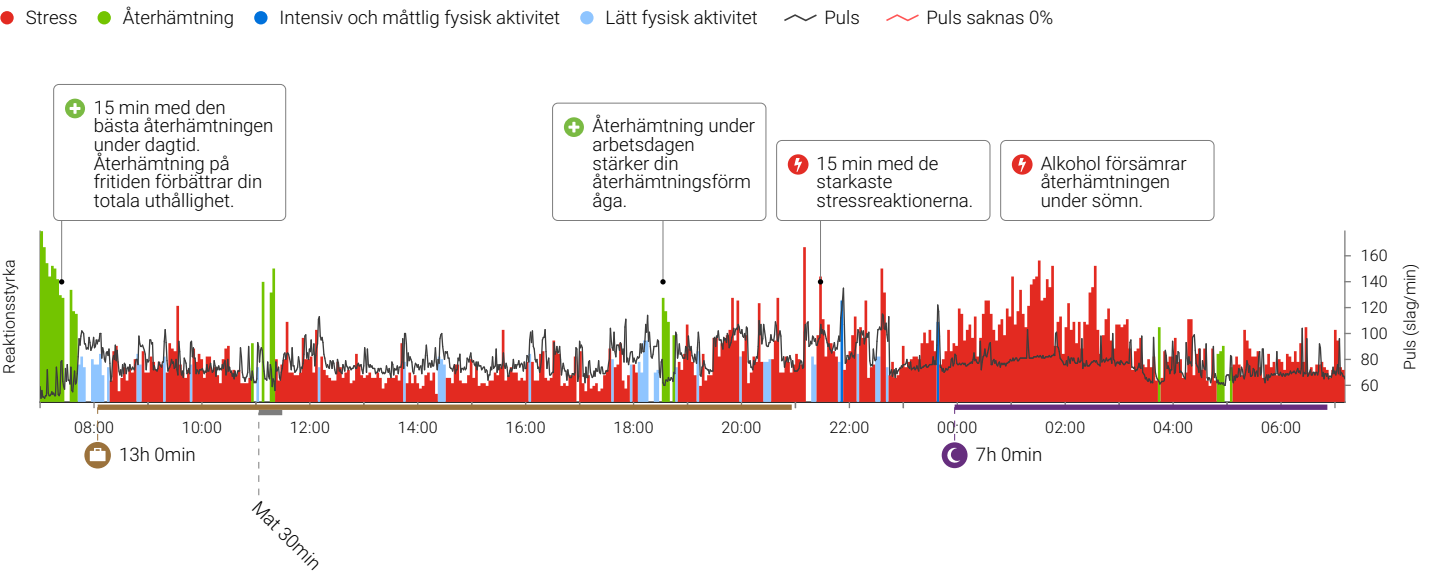
Mätvärde:

Starttid on 16.09.2015 07:00

Varaktighet 24h 12min

Puls (låg/medel/hög) 49 / 74 / 136

Ytterligare information: 🍷 Alkohol 4 enheter



⚡ + STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

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

15 / 100 Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER **19h 55min**

≤ 60% Normal > 60% Längre än vanligt **82%**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) **1h 3min**

< 20% Dålig 20 - 29% Måttlig ≥ 30% Bra **4%**

+ En måttlig återhämtningsmängd under dagtid (50min).

🌙 SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

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

13 / 100 Sömnperioden var tillräckligt lång men återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD **7h 0min (Bra)**

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNE **12min**

< 50% Dålig 50 - 74% Måttlig ≥ 75% Bra **3%**

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms Dålig 20 - 38 ms Måttlig ≥ 39 ms Bra **30 ms**

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😊 😊 😊 😊

🏃 FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

32 / 100 Måttliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
1h 47min	1min	1min

🔥 ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3313 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 20 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 387 kcal
- Annat 2906 kcal

STEG **2093** 🚶

LIVSSTILSANALYSSAMMANFATTNING

Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	47
Vikt (kg)	78	Max. puls	179
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

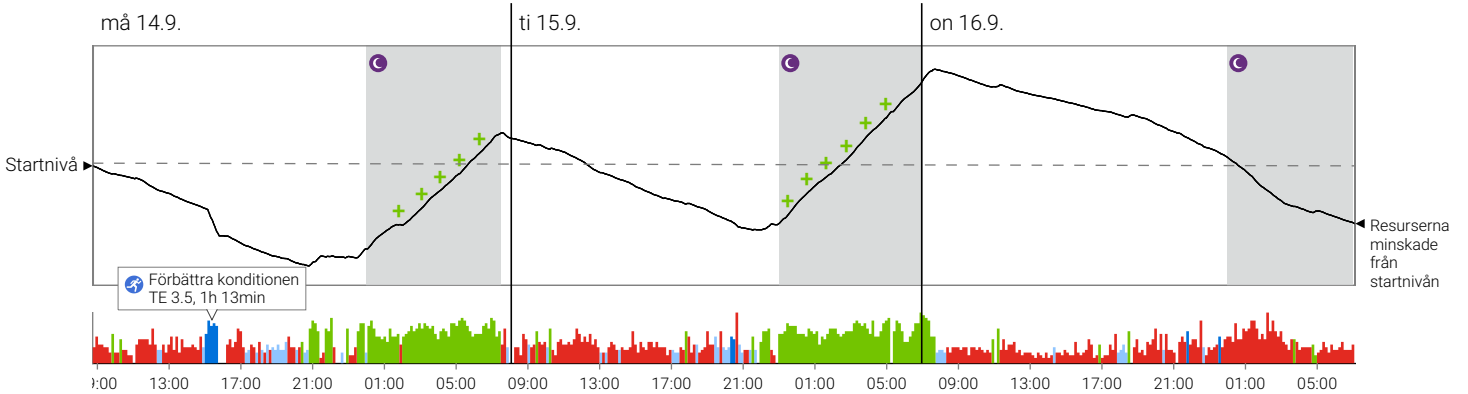
Analys: 14.09.2015 - 16.09.2015

Ytterligare information:

🍷 Alkohol: on 16.9. (4 enheter)

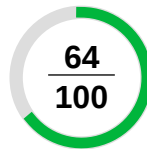
KROPPSRESURSER

➤ Resurser ökar ➤ Resurser minskar + Signifikant återhämtningsperiod ● 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

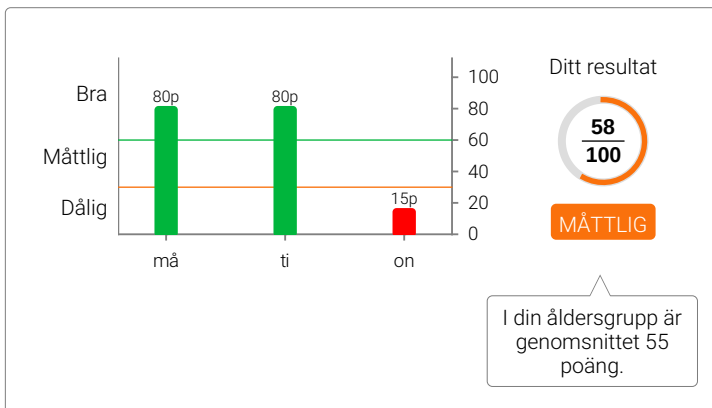
30 - 59p Måttlig

15 - 29p Dålig

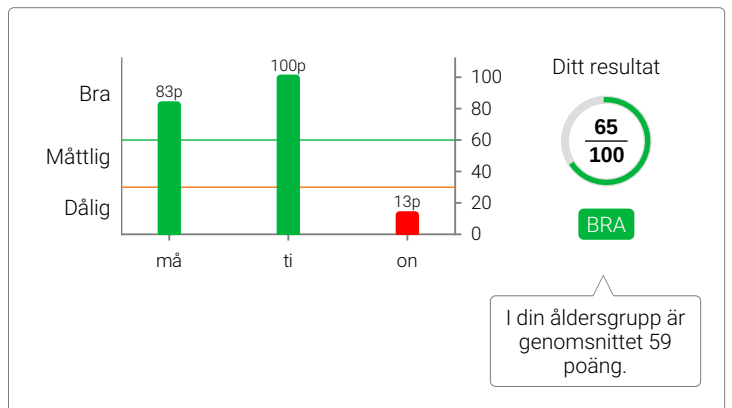
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

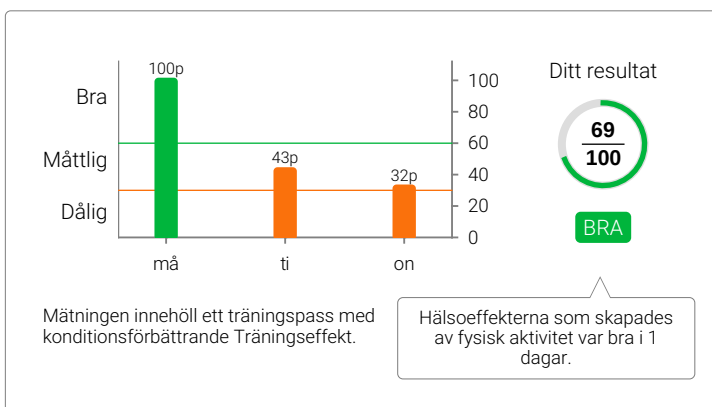
STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN



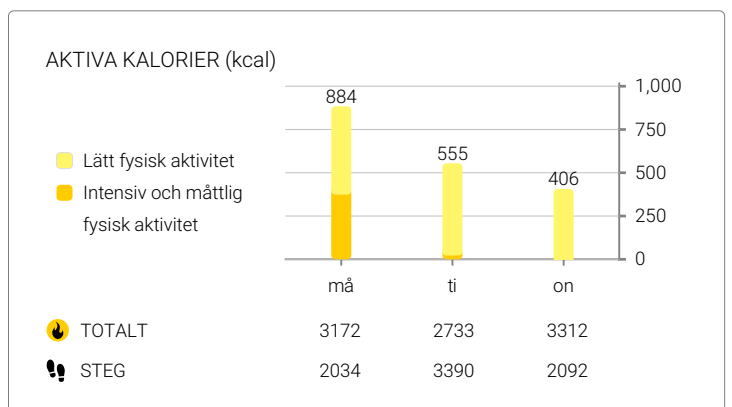
SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



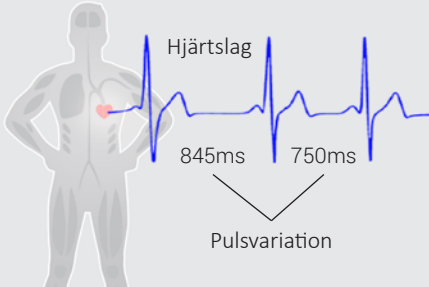
HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING

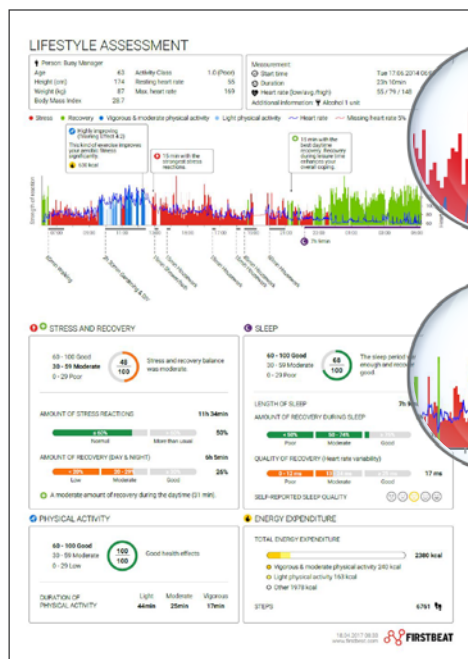


VAD MÄTER LIVSSTILSANALYSEN?



Livsstilsanalysen hjälper dig att hantera stress, återhämta dig bättre och träna rätt. Livsstilsanalysen baseras på en analys av hjärtfrekvensvariabiliteten (HFV).

Målet är att hitta balans mellan arbete och fritid samt mellan aktivitet och vila. Det är inte nödvändigt att eliminera stress, men att få tillräcklig återhämtning och hitta en hanterbar livsrytm.

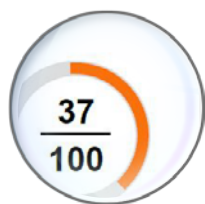


- **STRESSREAKTIONER** innebär en ökad aktiveringsgrad i kroppen. Reaktionen kan vara positiv eller negativ. I genomsnitt upplever vi 50 % stressreaktioner under en 24-timmarsperiod.*
- **ÅTERHÄMTNING** innebär att kroppen lugnar ner sig. Viktiga återhämtningsperioder inkluderar sömn och lugna stunder under dagen. I genomsnitt upplever vi 26 % återhämtningsperioder under en 24-timmarsperiod.*
- FYSISK AKTIVITET** innebär fysisk belastning när energiförbrukningen ökar kraftigt från vilonivå (över 2 MET).
- Kraftig fysisk aktivitet innebär en högre intensitet än 60 %
- Måttlig fysisk aktivitet innebär en intensitet på 40-60 % och
- Lätt fysisk aktivitet innebär en intensitet under 40 % av personens maximala kapacitet.
- **ANDRA TILLSTÅND** är vanligtvis återhämtning från träning, korta uppvaknanden under sömn eller perioder där data saknas, t.ex. under en dusch.



Tränings effekt (TE) visar effekten av ett enskilt träningspass på konditionen. Tränings effektens skala är 1-5 (se höger).

- 5.0 Tillfällig överkompenserande
- 4.0 - 4.9 Starkt förbättra konditionen
- 3.0 - 3.9 Förbättra konditionen
- 2.0 - 2.9 Bibehållande av konditionen
- 1.0 - 1.9 Lätt träning



Balans mellan stress och återhämtning (0–100) baseras på den totala mängden stress och återhämtning, samt mängden återhämtning under vaken tid. Det genomsnittliga resultatet är 56 poäng.

Sömnens uppiggande effekt (0–100) består av hur länge sömnen varar och mängd och kvalitet på återhämtningen under sömn. Det genomsnittliga resultatet är 58 poäng.

Hälsoeffekten av fysisk aktivitet (0–100) baseras på varaktighet och intensitet av aerobisk fysisk aktivitet. Enligt rekommendationerna uppstår goda hälsoeffekter exempelvis vid 30 minuters måttlig eller 20 minuters hög fysisk aktivitet. Det genomsnittliga resultatet är 42 poäng.

Sömn längden är den period som registreras i dagboken, från att du går och lägger dig tills att du vaknar.

Återhämtningsmängd innebär andelen återhämtning under sömn. Det genomsnittliga resultatet är 60 %.

Återhämtningskvalitet innebär mängden hjärtfrekvensvariation (HFV) under sömn. Ett lågt värde kan tyda på svag återhämtning medan ett högt värde kan tyda på bättre återhämtning. Ålder påverkar HFV, och dess effekt beaktas i referensvärdena. Återhämtningskvaliteten försämras av olika faktorer som t.ex. sjukdom, alkohol och droger, kronisk stress och dålig fysisk kondition.

Steg registreras genom rörelsedata medan du går eller springer. Steg ackumuleras t.ex. inte under cykling eller väldigt små rörelser. Fler än 10 000 steg per dag utgör en väldigt aktiv dag.

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 ____ 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.

Egna mål
