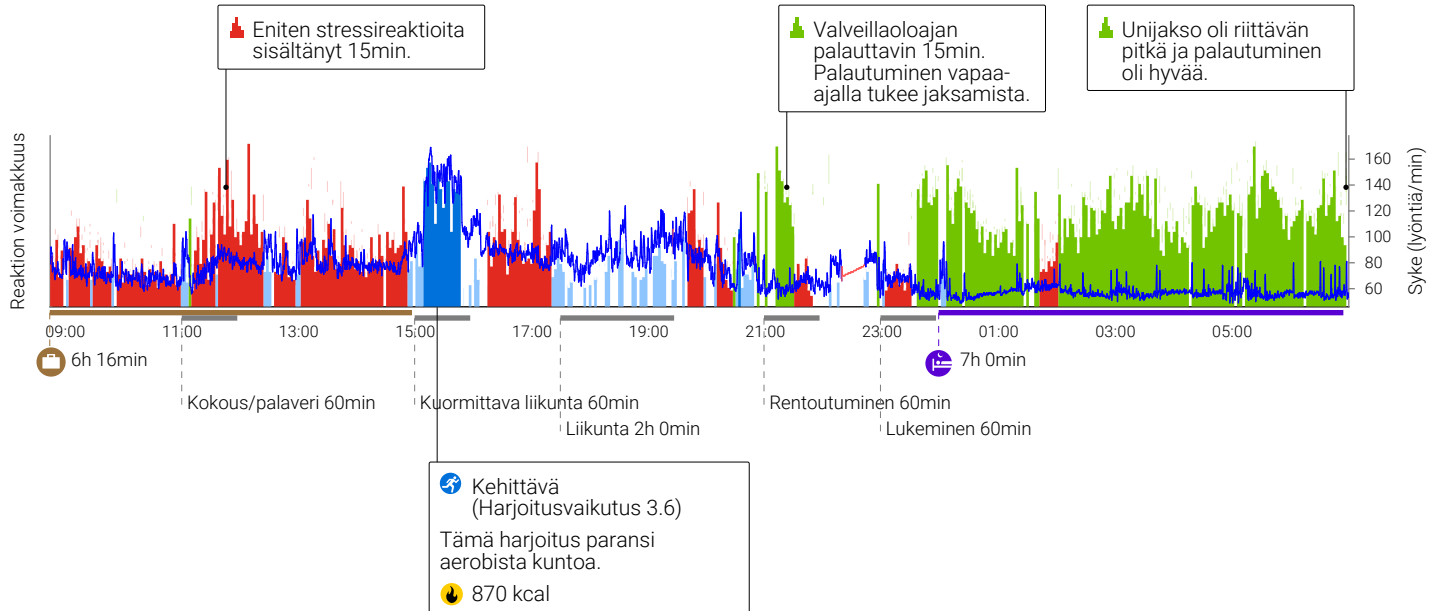


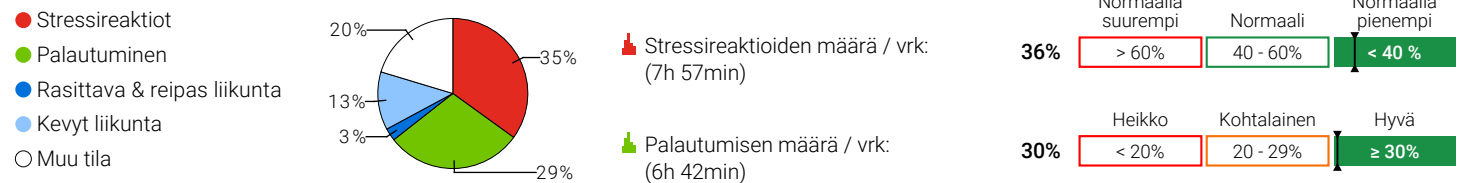
HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Esimerkkiraportti 2017			
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	46
Paino (kg)	78	Maksimisyke	178
Painoindeksi	24.1		
Mittaus:			
Alkamisaika		ma 09.01.2017 08:44	
Kesto		22h 16min	
Syke (alin/keskiarvo/korkein)		50 / 73 / 170	

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieta 2%



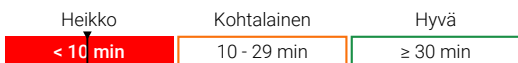
STRESSI JA PALAUTUMINEN



TYÖ

Työjakson pituus: 6h 16min

Palautumisen määrä työjakson aikana: 4min



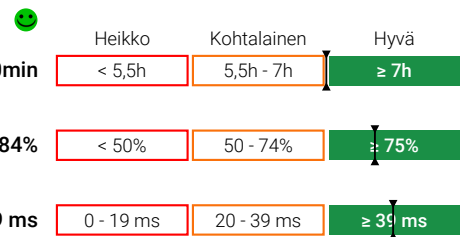
UNI

Itse raportoitu unenlaatu:

Unijakson pituus:

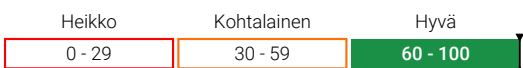
Palautumisen määrä unijaksosta:

Palautumisen laatu (sykevälivaihtelu):



LIIKUNTA

Liikuntapistee: 100/100 (hyvät terveysvaikutukset)



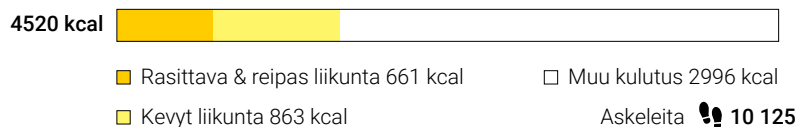
Rasittavaa liikuntaa 28min

Reipasta liikuntaa 9min

Kevyt liikuntaa 2h 51min

ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:



HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Esimerkkiraportti 2017

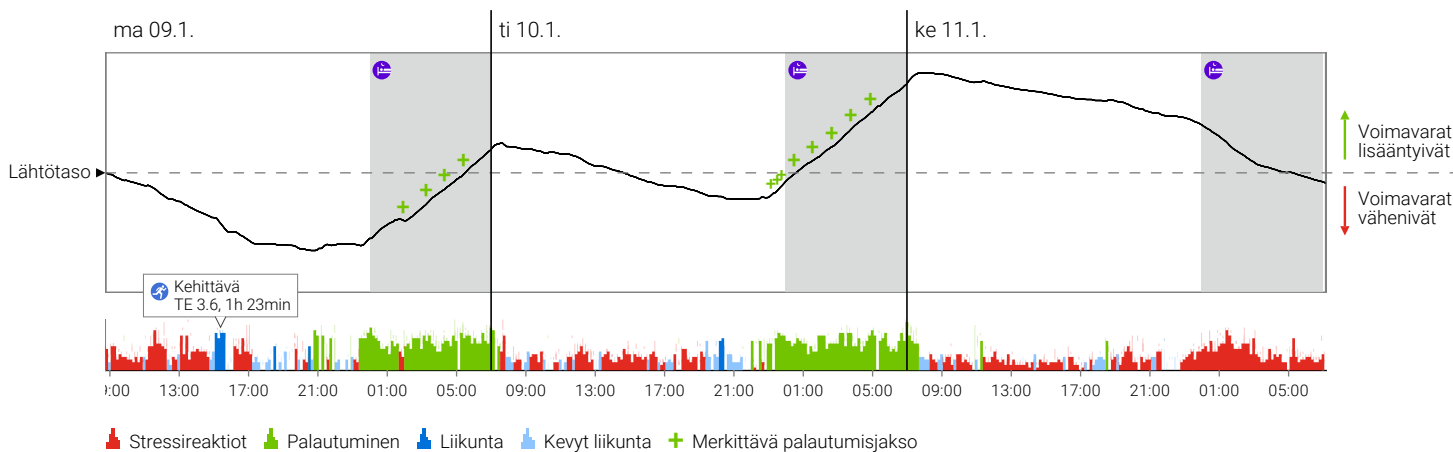
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	180	Leposyke	46
Paino (kg)	78	Maksimisyke	178
Painoindeksi	24.1		

Kartoitus: 09.01.2017 - 11.01.2017

Lisätietoja:

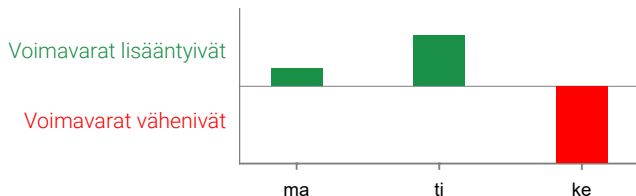
Alkoholia: ke 11.1. (4 annosta)

Voimavarat

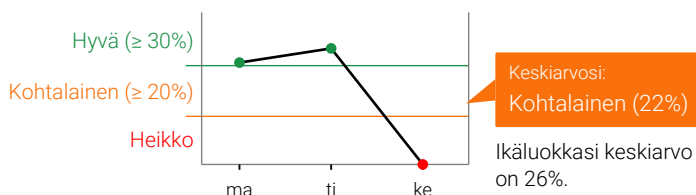


STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin ja palautumisen tasapaino:

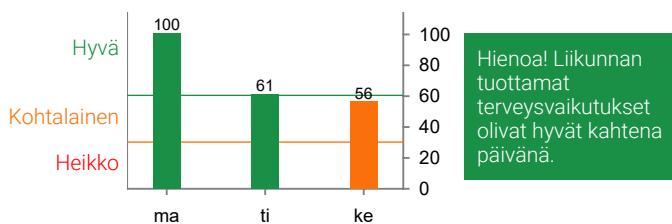


Palautumisen määrä / vrk:



LIIKUNTA

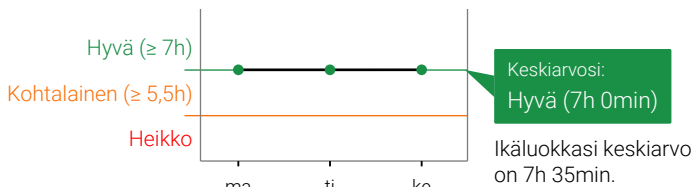
Liikuntapisteet:



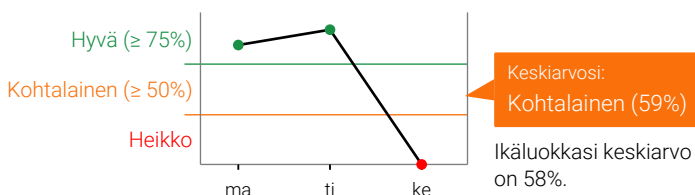
Mittaukseen sisältyi yksi kuntoa kehittävä harjoitus (harjoitusvaikutus 3.0 tai korkeampi).

UNI

Unijakson pituus:



Palautumisen määrä unijaksosta:



ENERGIANKULUTUS

Liikuntakalorit (kcal):

