

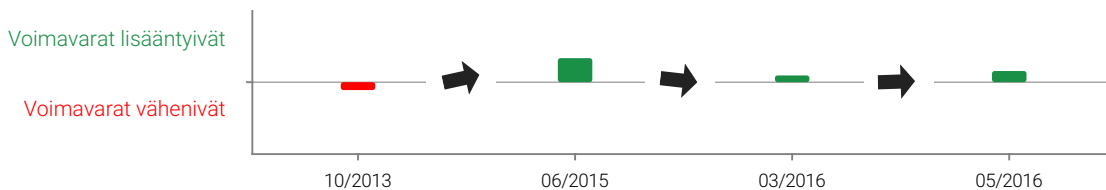
HYVINVOINTIANALYYSI - SEURANTA

Follow-Up Case

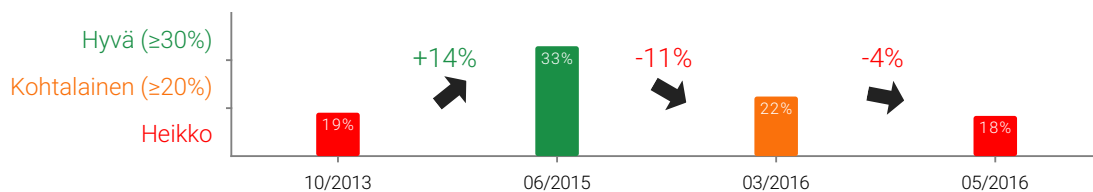
Ajankohta	pe 04. - ma 07.10.2013	pe 26. - ma 29.06.2015	pe 18. - ma 21.03.2016	to 19. - ma 23.05.2016
Leposyke	34	34	34	34
Aktiivisuusluokka	7.0 (Hyvä)	7.0 (Hyvä)	7.0 (Hyvä)	7.0 (Hyvä)
Painoindeksi	26.0 (Lievä lihavuus)	26.0 (Lievä lihavuus)	26.0 (Lievä lihavuus)	26.0 (Lievä lihavuus)
"Voin hyvin tällä hetkellä."	😞 En osaa sanoa	😊 Jokseenkin samaa mieltä	😊 Jokseenkin samaa mieltä	😄 Täysin samaa mieltä

STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin ja palautumisen tasapaino vuorokaudessa:



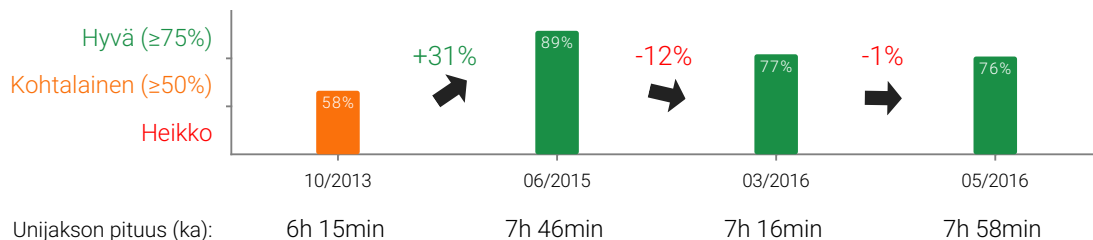
Palautumisen määrä vuorokaudessa:



Kokonaispalautuminen heikkeni hieman. Tuloksesi on nyt heikko.

UNI

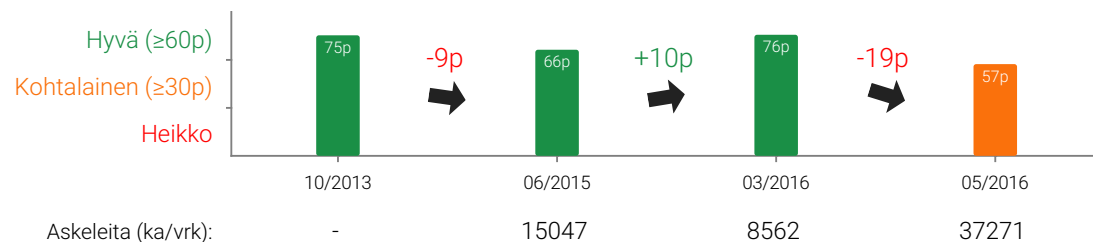
Palautumisen määrä unijakson aikana:



Unenaikainen palautuminen heikkeni hieman. Tuloksesi on edelleen hyvä.

LIIKUNTA

Liikuntapistteet:



Liikuntapistteesi heikkenivät hieman. Tuloksesi on nyt kohtalainen.