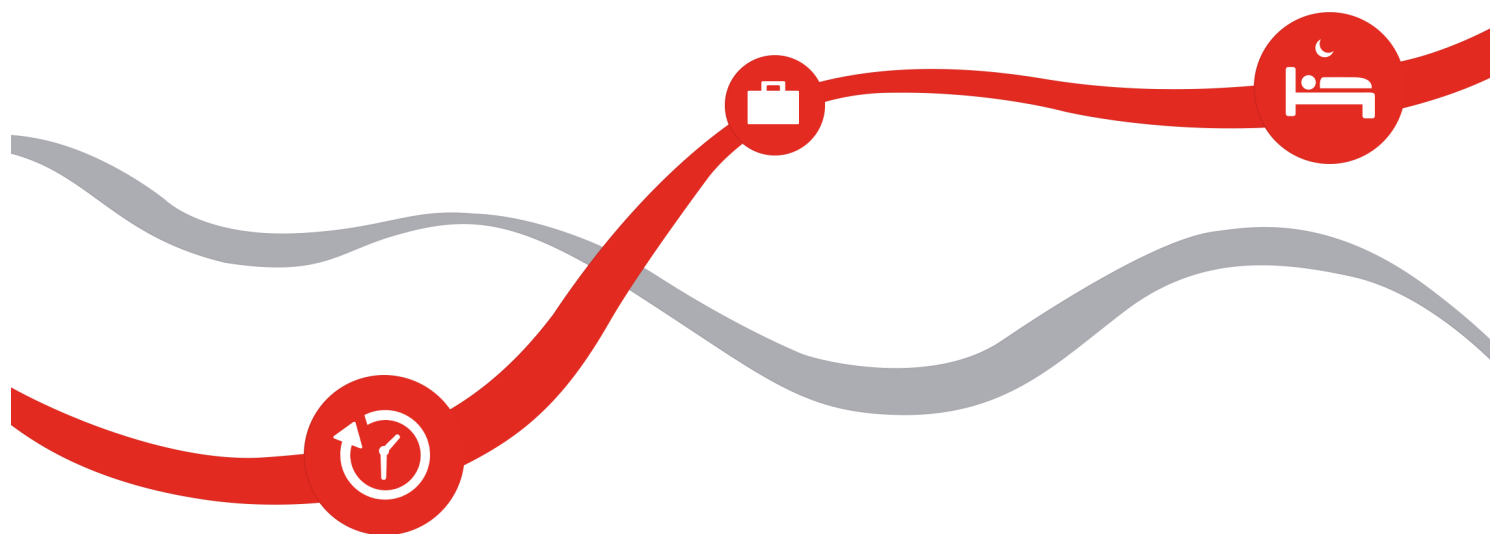




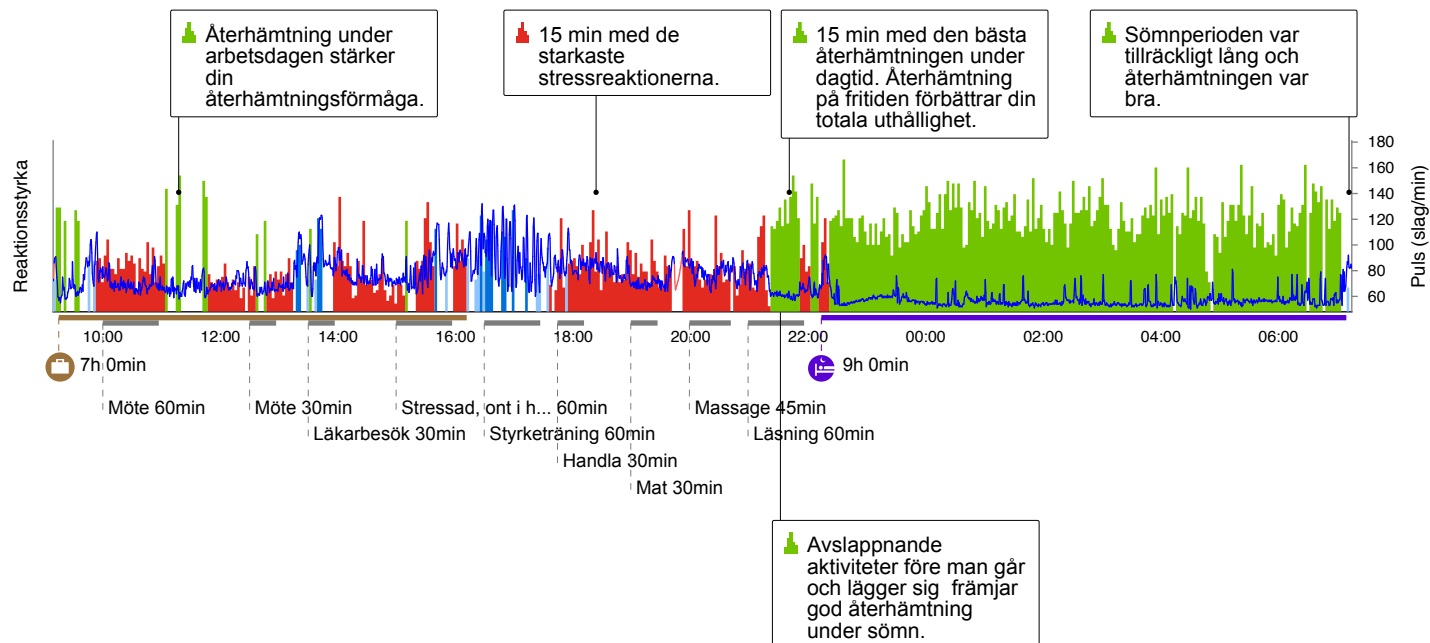
Firstbeat Livsstilsanalys

Elsa Exempel

LIVSSTILSANALYS

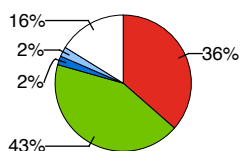
Person: Elsa Exempel				Mätvärde:	
Ålder	42	Aktivitetsklass	4.0 (Genomsnittlig)	Starttid	to 23.02.2012 09:09
Längd (cm)	168	Vilopuls	48	Varaktighet	22h 6min
Vikt (kg)	68	Max. puls	181	Puls (låg/medel/hög)	50 / 67 / 132
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1				

Stressreaktioner Återhämtning Fysisk aktivitet Daglig fysisk aktivitet Puls Puls saknas 1%

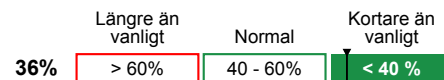


STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

- Stressreaktioner (8h 3min)
- Återhämtning (9h 29min)
- Fysisk aktivitet (28min)
- Daglig fysisk aktivitet (31min)
- Övrig status (3h 35min)



Andel stressreaktioner:



Andel återhämtning:



ARBETE

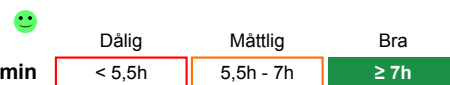
Längd på arbetsperioder: 7h 0min

Andel återhämtning under arbete: 40min



SÖMN

Sömnskvalitet (egen uppgift):



Andel återhämtning under sömn:



Återhämtningskvalitet (pulsvariation, RMSSD):



FYSISK AKTIVITET

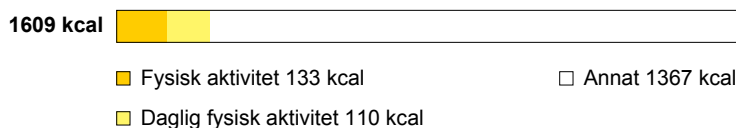
Total längd på fysisk aktivitet 28min samt hur stor andel av denna som utgör konditionsfrämjande fysisk aktivitet 5min. Dessutom var det 31min av daglig fysisk aktivitet.

Index för fysisk aktivitet: 34/100



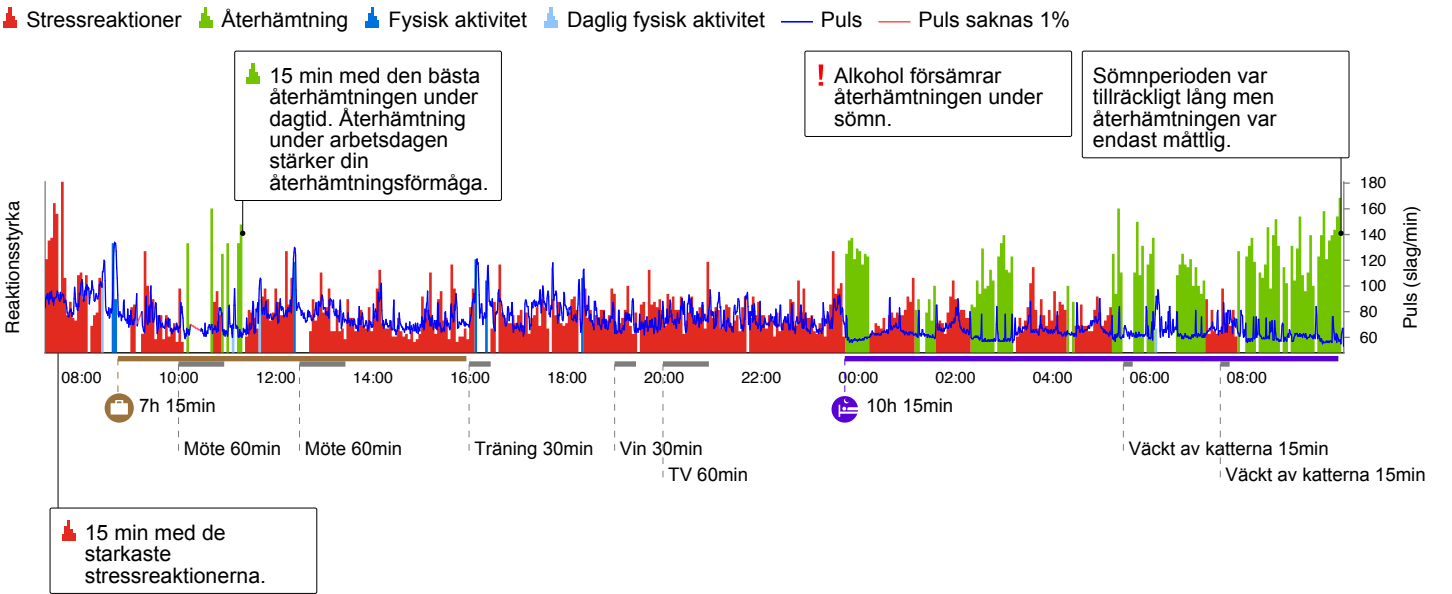
ENERGIFÖRBRUKNING

Total energiförbrukning:

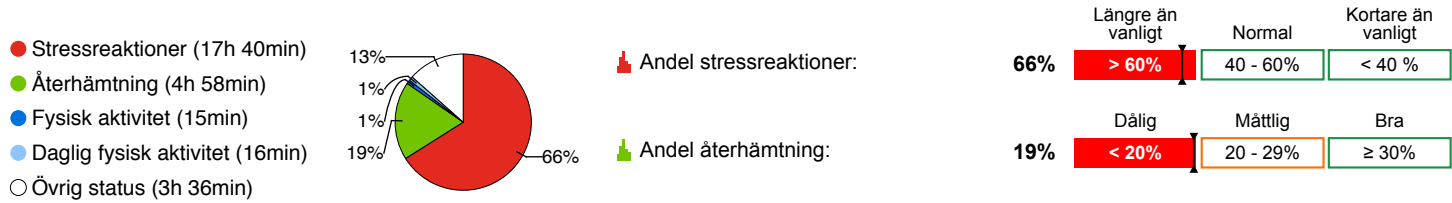


LIVSSTILSANALYS

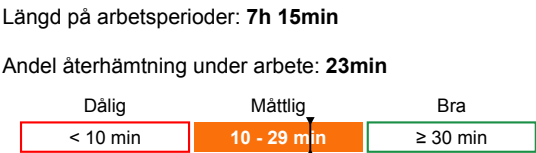
Person: Elsa Exempel				Mätvärde:	
Ålder	42	Aktivitetsklass	4.0 (Genomsnittlig)	Starttid	fr 24.02.2012 07:14
Längd (cm)	168	Vilopuls	48	Varaktighet	26h 45min
Vikt (kg)	68	Max. puls	181	Puls (låg/medel/hög)	53 / 69 / 134
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1	Ytterligare information: 🍷 Alkohol 4 enheter			



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



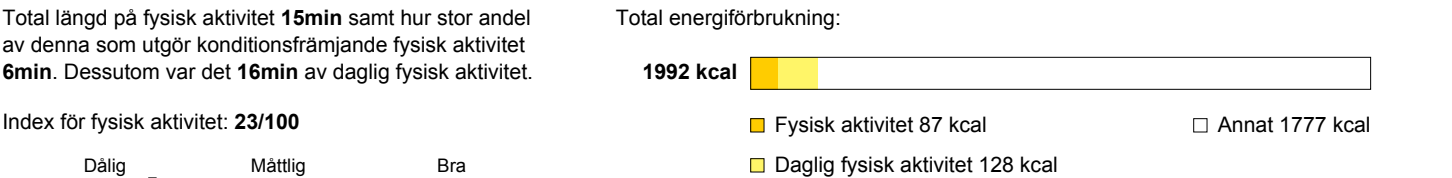
ARBETE



FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING



LIVSSTILSANALYS

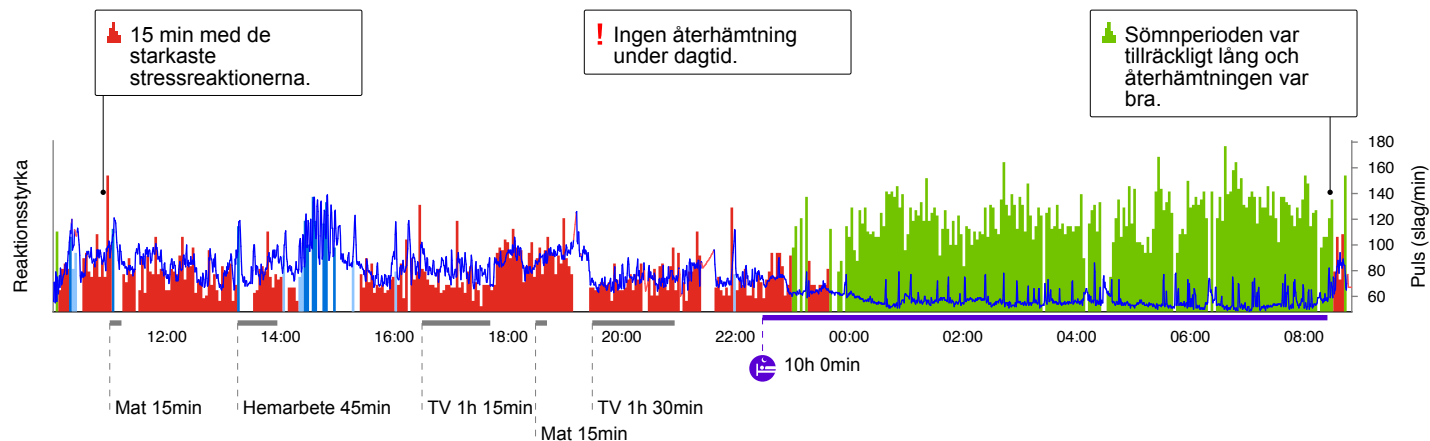
Person: Elsa Exempel

Ålder 42 Aktivitetsklass 4.0 (Genomsnittlig)
Längd (cm) 168 Vilopuls 48
Vikt (kg) 68 Max. puls 181
Kroppsmasseindex (BMI) 24.1

Mätvärde:

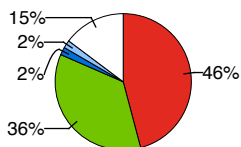
Starttid lö 25.02.2012 10:00
Varaktighet 22h 50min
Puls (låg/medel/hög) 48 / 70 / 138

Stressreaktioner Återhämtning Fysisk aktivitet Daglig fysisk aktivitet Puls Puls saknas 3%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

- Stressreaktioner (10h 29min)
- Återhämtning (8h 9min)
- Fysisk aktivitet (25min)
- Daglig fysisk aktivitet (26min)
- Övrig status (3h 22min)



Andel stressreaktioner:

Längre än vanligt	Normal	Kortare än vanligt
46% > 60%	40 - 60%	< 40 %

Andel återhämtning:

Dålig	Måttlig	Bra
36% < 20%	20 - 29%	≥ 30%

ARBETE

Ingen arbetsperiod

SÖMN

Sömnkvalitet (egen uppgift):



Längd på sömnperiod:

Dålig	Måttlig	Bra
10h 0min < 5,5h	5,5h - 7h	≥ 7h

Andel återhämtning under sömn:

< 50%	50 - 74%	≥ 75%
81%		

Återhämtningskvalitet (pulsvariation, RMSSD):

0 - 18 ms	19 - 36 ms	≥ 36 ms
46 ms		

FYSISK AKTIVITET

Total längd på fysisk aktivitet **25min** samt hur stor andel av denna som utgör konditionsfrämjande fysisk aktivitet **3min**. Dessutom var det **26min** av daglig fysisk aktivitet.

Index för fysisk aktivitet: **38/100**

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

ENERGIFÖRBRUKNING

Total energiförbrukning:

1817 kcal



Fysisk aktivitet 158 kcal

Annat 1418 kcal

Daglig fysisk aktivitet 240 kcal

LIVSSTILSANALYSSAMMANFATTNING

Person: Elsa Exempel

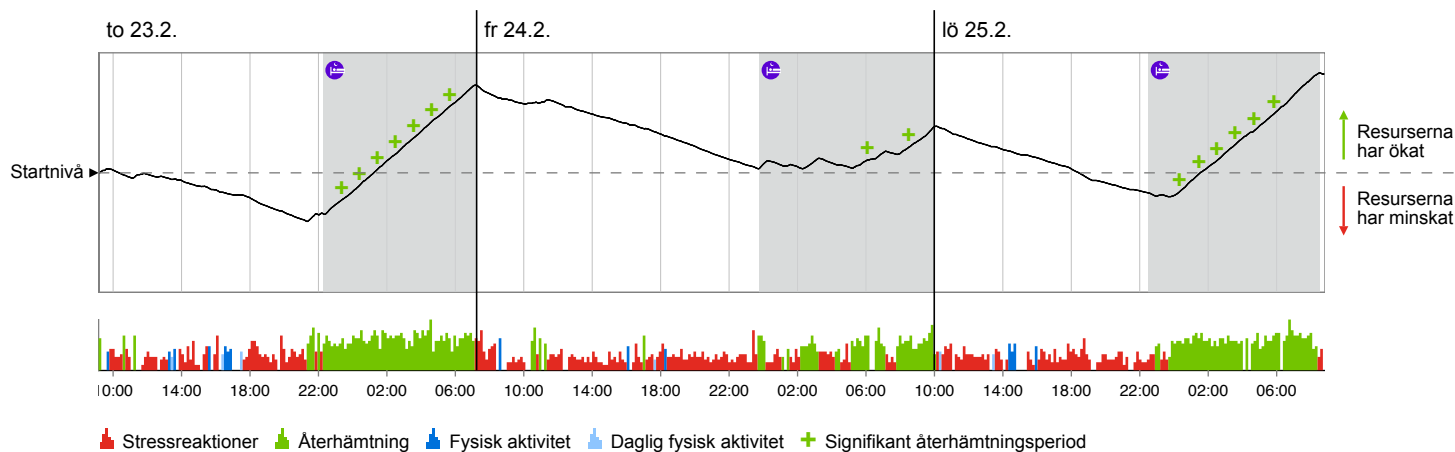
Ålder	42	Aktivitetsklass	4.0 (Genomsnittlig)
Längd (cm)	168	Vilopuls	48
Vikt (kg)	68	Max. puls	181
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

Bedömning: 23.02.2012 - 25.02.2012

Ytterligare information:

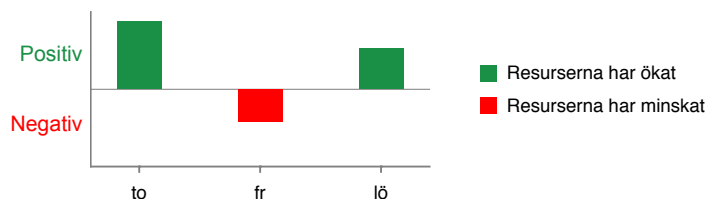
Alkohol: fr 24.2. (4 enheter)

KROPPSRESURSER

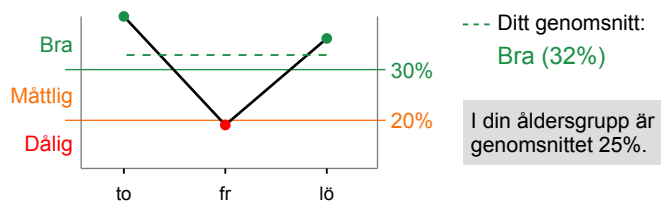


STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANS:

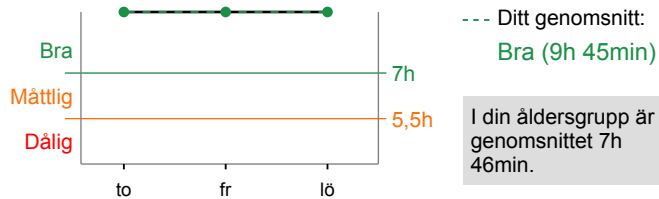


ANDEL ÅTERHÄMTNING:

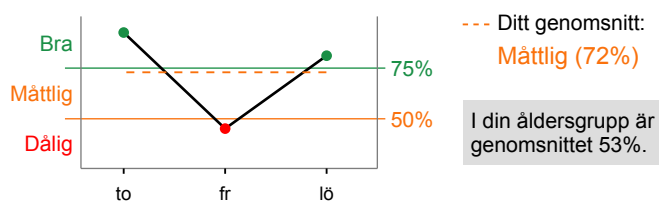


SÖMN

LÄNGD PÅ SÖMNERIOD:

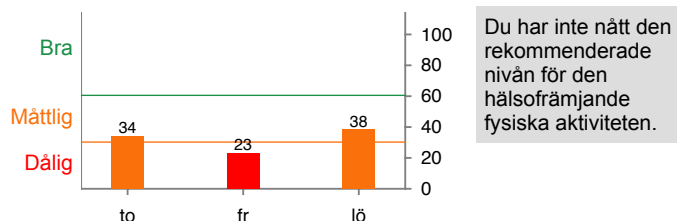


ANDEL ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMN:



FYSISK AKTIVITET

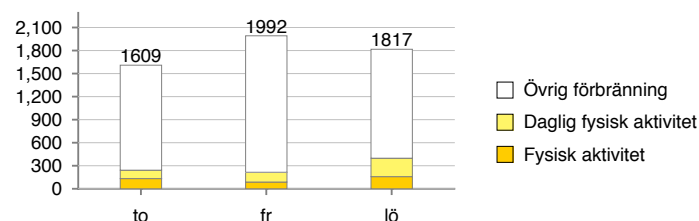
INDEX FÖR FYSISK AKTIVITET:



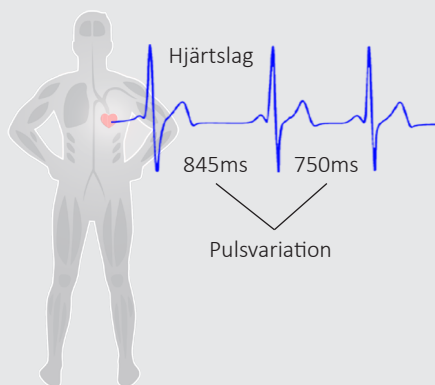
Mätningen inkluderade inte träningspass med en träningsseffekt för förbättrad kondition.

ENERGIFÖRBRUKNING

ENERGIFÖRBRUKNING (kcal):



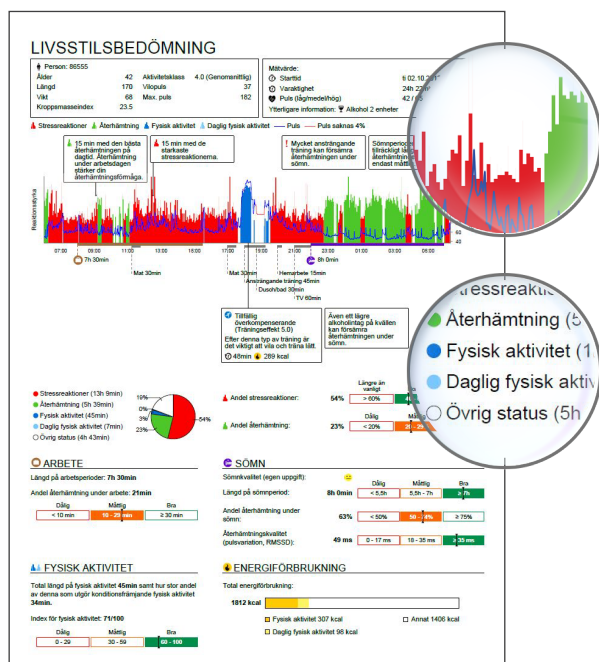
VAD MÄTER LIVSSTILSBEDÖMNINGEN?



Livsstilsbedömningen hjälper dig med stresshantering, återhämtning och anpassad träning. Bedömningen baseras på en analys av pulsvariationen.

Livsstilsbedömningen hjälper dig att förstå hur du kan ta kontrollen och på ett positivt sätt påverka din hälsa och ditt välbefinnande. En mätning av pulsvariationen ger dig exakt information om kroppens **stressreaktioner** och **återhämningsförmåga** samt **din tränings intensitet**.

Målet är att hitta en **balans mellan arbete och fritid** och **mellan aktivitet och vila**. Det är inte livsviktigt att helt undanröja stress, utan att säkerställa en tillräcklig återhämtning och hitta en hanterbar livsrytm.



STRESSREAKTION innebär en höjd aktivitetsnivå i kroppen. Reaktionen kan vara positiv eller negativ. I genomsnitt uppstår 47 % stressreaktioner under en 24-timmarsperiod.*

ÅTERHÄMTNING innebär att kroppens aktivitetsnivå sjunker. Viktiga återhämningsperioder är sömn, lugna stunder under dagen och lediga dagar. I genomsnitt står återhämtning för 25 % av en 24-timmarsperiod.

DAGLIG FYSISK AKTIVITET innebär fysisk aktivitet med låg intensitet där intensiteten utgör 20–30 % av den uppskattade maxkapaciteten.

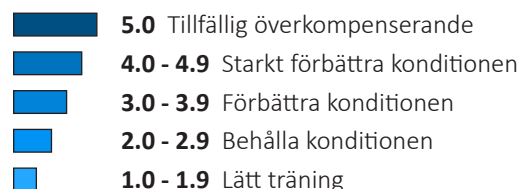
FYSISK AKTIVITET innebär måttlig fysisk belastning där intensiteten utgör över 30 % av den uppskattade maxkapaciteten.

Formförbättrande fysisk aktivitet innebär träning där intensiteten utgör över 50 % av den uppskattade maxkapaciteten.

ÖVRIGA TILLSTÅND visas vanligtvis under återhämtning från träning och korta uppvaknanden under sömn samt om dataperioder saknas.



Tränings effekt (TE) visar effekten av ett träningspass med aerobisk träning. Skalan för tränings effekt är 1–5 (till höger).



Fysiskt aktivitetsindex summerar effekterna av fysisk aktivitet på hälsan under en dag. Indexet baseras på längd och intensitet. Du måste till exempel utföra fysisk aktivitet med måttlig intensitet i 30 minuter eller lättare fysisk aktivitet under en längre period för att kunna uppnå ett bra betyg (60). Det genomsnittliga indexet för fysisk aktivitet är 48 per dag.*

Sömnperiodens längd är den period som registreras i dagboken, från att du går och lägger dig tills du vaknar. I genomsnitt står återhämtning för 60 % av en sömnperiod.



Återhämningskvaliteten baseras på en analys av pulsvariationen. Låga värden kan visa på en svag återhämtning, medan höga värden tyder på en bra återhämtning. Ålder påverkar pulsvariationen, och dess effekt har beaktats i referensvärdena. Återhämtning under sömn kan försvagas av olika stressfaktorer eller tillstånd som stress, otillräcklig sömn, sjukdom, alkohol och droger, dålig fysisk form och övervikt. Resultatet visas inte i rapporten om inte värdet kan beräknas på ett tillförlitligt sätt.

Sömnperioden måste vara tillräckligt lång och av bra kvalitet för att vara återställande.

MÅL

Sätt upp personliga mål för en förändrad livsstil.

Arbete

- ☒ Jag ska komma ihåg att äta och dricka regelbundet, även när jag har mycket att göra.
- ☒ Jag ska lägga in någon lätt fysisk aktivitet i mina arbetsdagar.
- ☐ Jag ska sätta upp ett realistiskt arbetsschema.
- ☐ Jag ska sätta upp en "inte-senare-än" tid då jag ska gå från arbetet.
- ☐ Efter arbetsdagen ska jag försöka att koppla bort arbetet genom att göra saker som jag tycker är roliga.

Fritid

- ☒ Jag ska använda mig av återhämtningsaktiviteter som fungerar bäst för mig (t.ex. avslappningstekniker, titta på TV, läsa).
- ☐ Jag ska lära mig att säga "Nej".
- ☒ Jag ska fortsätta med mina fritidssysselsättningar eftersom positiva erfarenheter ökar mitt välbefinnande.
- ☐ 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 försöka delta i fysisk aktivitet minst
- ☐ Jag ska försöka delta i fysisk aktivitet minst ____ gånger per vecka.

Natt och sömn

- ☒ Jag ska inte göra stressande uppgifter precis för sänggåendet (t.ex. arbeta/svara på e-post).
- ☒ Jag ska delta i aktiviteter som jag tycker är avslappnande och som hjälper mig att somna.
- ☐ Jag ska minska alkoholintaget för att förbättra min sömnkvalitet.
- ☐ Jag ska försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.

Egna mål