

SCHLUSSFOLGERUNGEN DER LIFESTYLE-BEWERTUNG

1

War die Schlafperiode lang genug und brachte sie eine gute Regeneration?

- Die empfohlene Schlafdauer beträgt **>7 Stunden**. Für ein gutes Ergebnis sollten **>75%** des Schlafs der Regeneration dienen.
- Wenn die Regeneration nur schwach oder unzureichend war, ist es wichtig, eine Erklärung dafür zu finden. Übliche Faktoren, die die Regeneration schwächen können, sind Alkohol, Stress, Krankheiten, Schmerzen, intensives Training, geringe physische Fitness und Übergewicht. Aktivitäten vor dem Zubettgehen, welche Körper oder Geist aktivieren, wie beispielsweise Arbeits-EMails oder -aufgaben, ebenso wie Beziehungsprobleme, können den Beginn der Regeneration verzögern.

Thu 08.10.2015 06:26
22h 53min
51 / 72 / 157

The sleep period was shorter than recommended and recovery was only moderate.

3

Sind Stress und Regeneration in Balance?

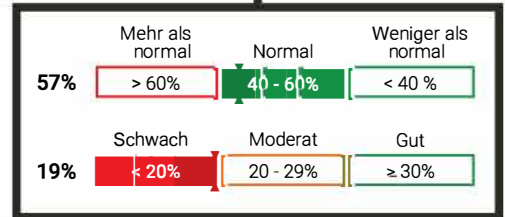
- In einer 24-Stunden Periode sind **>30%** Regeneration ein guter Wert. Wenn die Regenerations-Fähigkeit des Körpers gut ist, ist eine qualitativ gute, 7-stündige Schlafperiode normalerweise genug, um eine gute Balance beizubehalten.
- Die normale Menge an Stress in einer 24-Stunden Periode liegt normalerweise bei **40-60%**. Eine Stressreaktion bedeutet ein erhöhtes Aktivitäts-Level im Körper. Es ist nicht notwendig, dies zu vermeiden, solange es ausreichend Erholung gibt, um den Stress zu kompensieren.

2

Gibt es ein wenig Regeneration während des Tages?

- Selbst kurze Regenerations-Phasen während des Tages können hilfreich sein.
- Aktivitäten, die typischerweise die Regeneration unterstützen, sind z.B. Entspannungsübungen, Mittagschlaf, Lesen, Musikhören und Fernsehen. Arbeitsroutinen mit geringem Stress oder kurze Pausen in guter Gesellschaft, können ebenfalls regenerationsfördernd wirken.

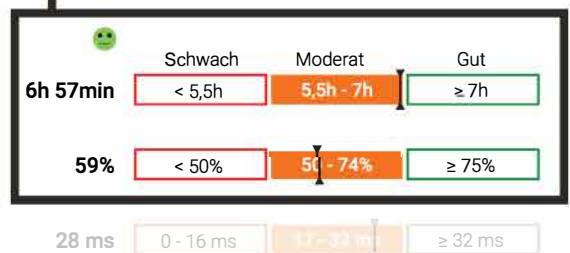
Verbessernde Fitness (Trainingseffekt 3.3)
Diese Art von Training verbessert Ihre aerobe Fitness
347 kcal



4

Sind physische Aktivitäten, die einen positive Gesundheitseffekt haben, in den Messungen zu finden?

- Es wird empfohlen, wenigstens **60** physische Aktivitäts-Punkte an mindestens einem der drei Tage zu erreichen. Gute Aktivitäten, mit denen Sie diese Punkte sammeln können, sind Laufen, Gehen, Fahrradfahren, Skifahren und Ballsportarten.
- Außerdem sollte es an jedem Tag etwas leichte physische Aktivität geben. Beispielsweise gehen (zum Mittagessen, zum Bahnhof, von einem Ort zum anderen, oder ähnliches) und Haus- und Hofarbeiten sind gute Arten leichter physische Aktivität.



5

Hatte die physische Aktivität einen positiven Einfluss auf Ihre Fitness?

- Während der 3 Tage wäre es gut, wenigstens eine Trainingseinheit mit verbesserndem Trainingseffekt zu haben (**TE 3** oder höher).
- Mit einer etwa 30-minütigen, moderaten Trainingseinheit, können Sie einen fitnesssteigernden Trainingseffekt erreichen.

Physischer Aktivitäts-Index: **60/100**

