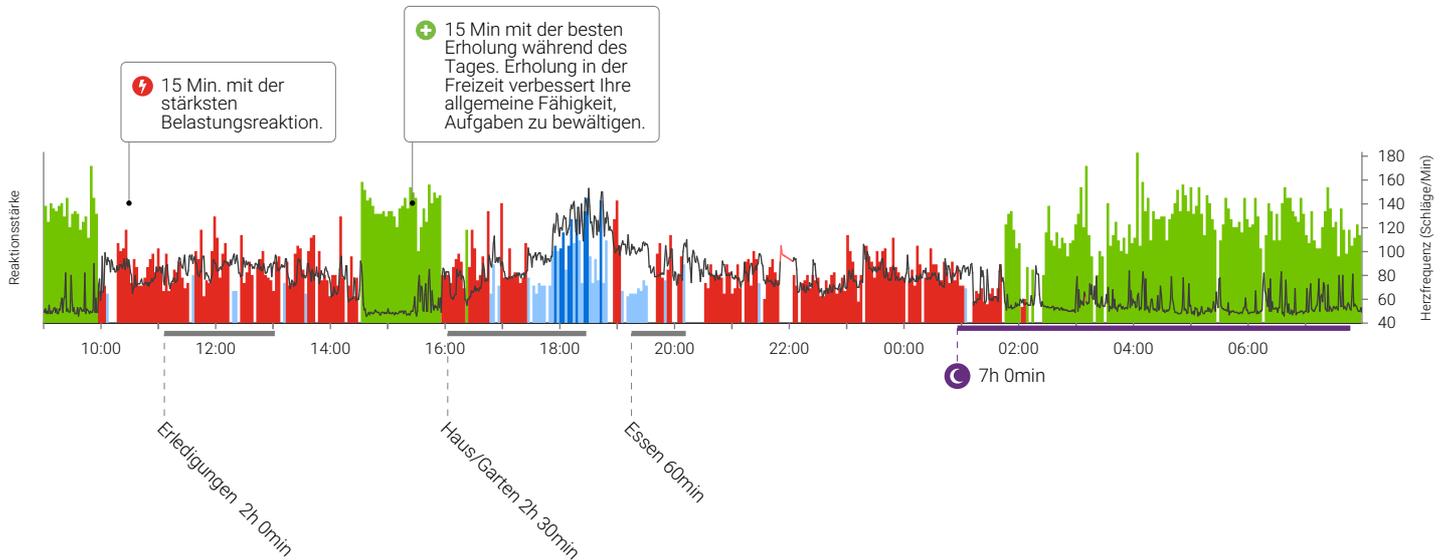


LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: Max Mustermann				Messung:	
Alter	41	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)	Startzeit	Sa 03.06.2017 09:00
Größe (cm)	200	Ruhepuls	40	Dauer	23h 0min
Gewicht (kg)	98	Max. Herzrate	183	Herzfrequenz (min / ø / max)	43 / 69 / 152
Body Mass Index (BMI)	24.5				

● Stress
 ● Erholung
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität
 ● Geringe körperliche Aktivität
 Herzfrequenz
 Fehlende Herzfrequenz 1%



STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

83 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gut.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **9h 40min**

≤ 60% Normal
 > 60% Mehr als gewöhnlich

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **7h 21min**

< 20% Schlecht
 20 - 29% Mäßig
 ≥ 30% Gut

Viel Erholung während des Tages (2h 7min).

SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

61 / 100 Die Schlafphase war lang genug und die Erholung war gut.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **7h 0min (Gut)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **5h 14min**

< 50% Schlecht
 50 - 74% Mäßig
 ≥ 75% Gut

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

0 - 18 ms Schlecht
 19 - 36 ms Mäßig
 ≥ 37 ms Gut

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

65 / 100 Große Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Geringe	Mäßige	Hohe
1h 44min	14min	3min

ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

3095 kcal

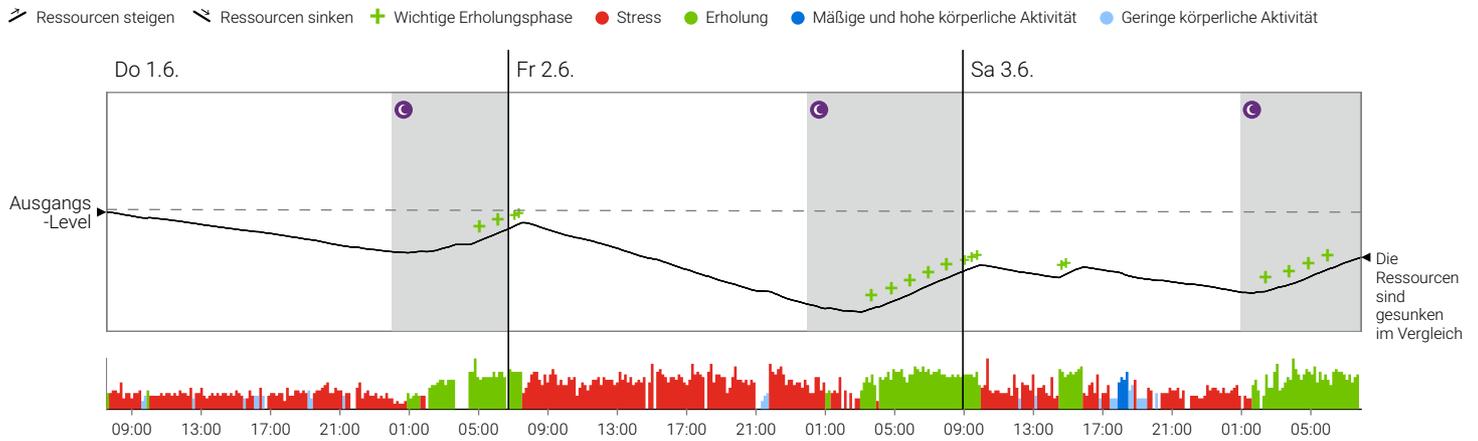
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 200 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 507 kcal
- Andere 2388 kcal

SCHRITTE **1779**

LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

Person: Max Mustermann Alter 41 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut) Größe (cm) 200 Ruhepuls 40 Gewicht (kg) 98 Max. Herzrate 183 Body Mass Index (BMI) 24.5				Assessment: 01.06.2017 - 03.06.2017 Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum: Fr 2.6. (1 Einheit)	
---	--	--	--	---	--

KÖRPERLICHE RESSOURCEN



ERGEBNIS DES LIFESTYLE ASSESSMENTS

Das Ergebnis beruht auf einem Resultat, dass sich aus einer Kombination von Stress, Erholung, Schlaf und körperlicher Aktivität ergibt. Durch Verbessern dieser Lebensbereiche können Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und das Ergebnis Ihrer Lebensweise-Beurteilung verbessern.



85 - 100p Hervorragend

60 - 84p Gut

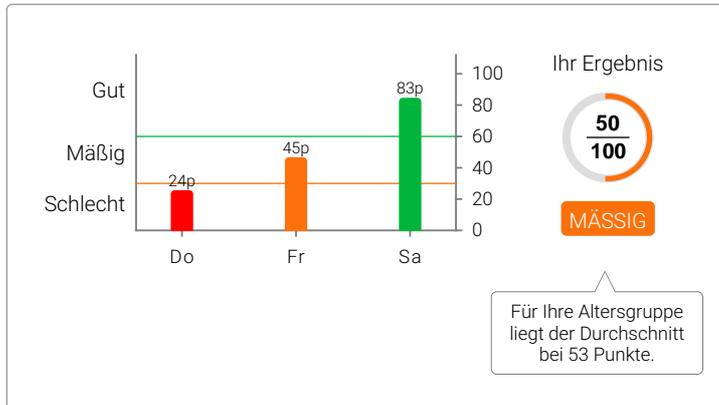
30 - 59p **Mäßig**

15 - 29p Schlecht

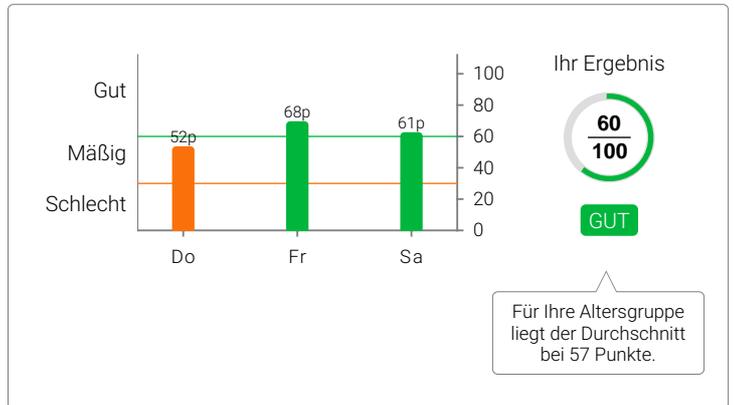
0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

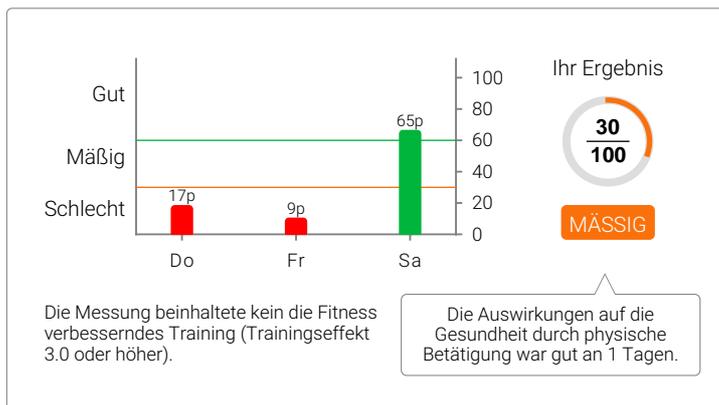
⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND

