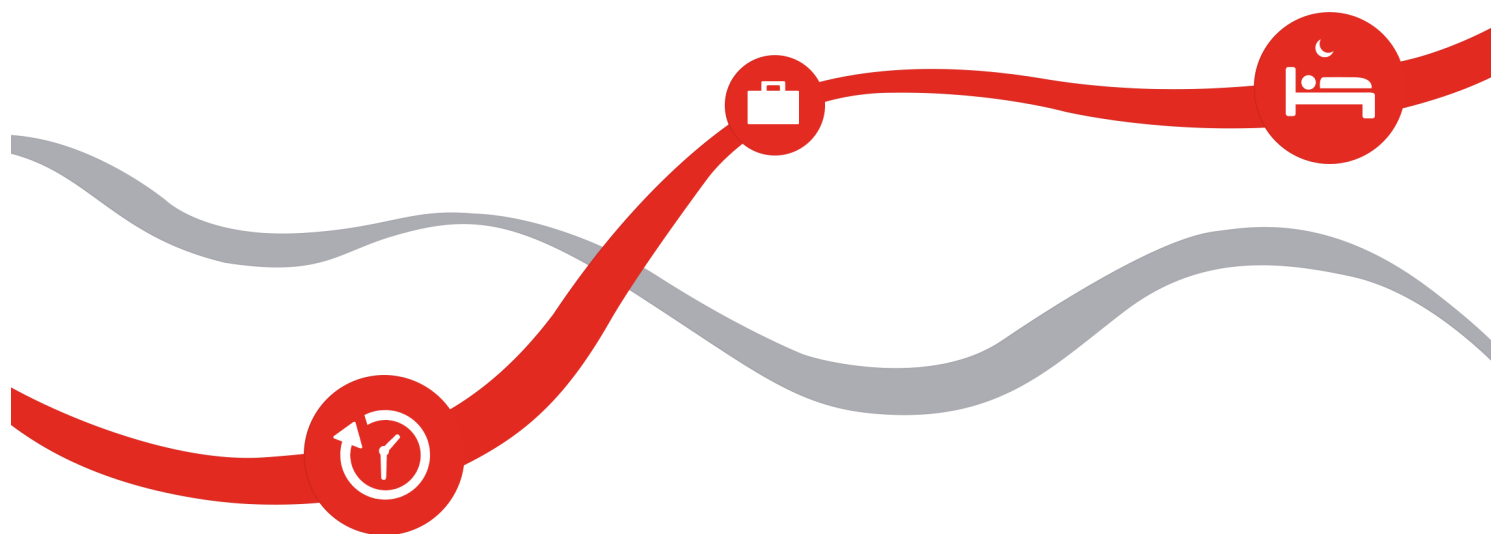




Firstbeat Livsstilsanalys

Case 2017

RAPPORT FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

Profil

Case 2017

Mätningens startdatum

14.09.2015

RESULTAT AV FRÅGORNA

Jag tror att jag är tillräckligt fysiskt aktiv för att få hälsofördelar.

😊 Håller delvis med

Jag tror att min fysiska aktivitet är tillräckligt intensiv för att förbättra min kondition.

😊 Håller fullständigt med

Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.

😐 Vet inte

Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.

😊 Håller delvis med

Jag känner mig sällan stressad.

😞 Håller med till viss del

Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.

😞 Håller med till viss del

Jag är oftast utvilad och full av energi.

😊 Håller delvis med

Jag tycker att jag får tillräckligt med sömn.

😊 Håller delvis med

Jag känner att jag kan påverka sådant som ger mig bättre hälsa.

😊 Håller delvis med

Jag känner mig frisk just nu.

😊 Håller delvis med



Svarsskala:

Håller fullständigt med

Håller delvis med

Vet inte

Håller med till viss del

Håller absolut inte med

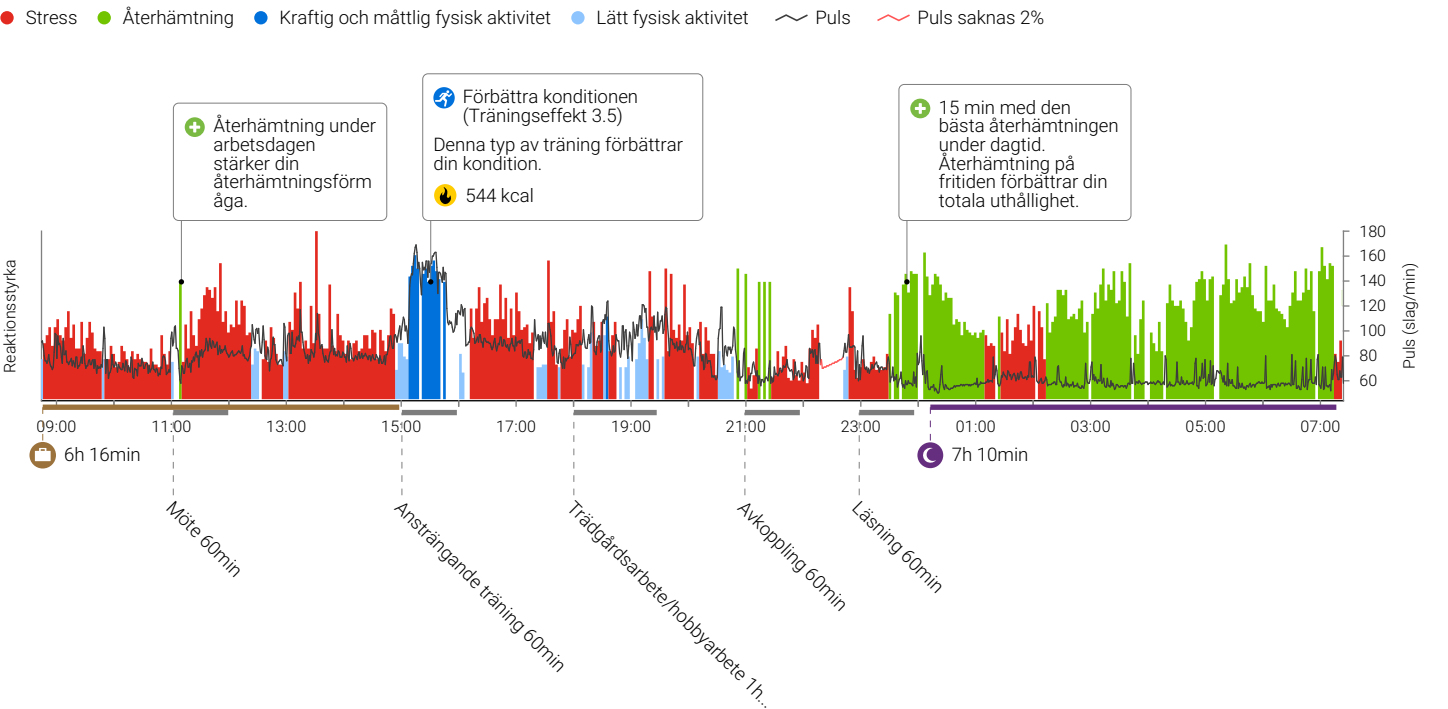
LIVSSTILSANALYS

Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	44
Vikt (kg)	78	Max. puls	180
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

Mätvärde:

Starttid	må 14.09.2015 08:44
Varaktighet	22h 41min
Puls (låg/medel/hög)	50 / 72 / 170



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANS

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

51 / 100

Stress- och återhämtningsbalans var måttlig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER

11h 3min

≤ 60% > 60% 49%

Normal Längre än vanligt

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt)

5h 39min

< 20% 20 - 29% ≥ 30% 25%

Dålig Måttlig Bra

En måttlig återhämtningsmängd under dagtid (36min).

UPPIGGANDE EFFEKT AV SÖMN

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

60 / 100

Sömnprioriteten var tillräckligt lång och återhämtningen var bra.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD

7h 10min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNER

5h 2min

< 50% 50 - 74% ≥ 75% 70%

Dålig Måttlig Bra

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms 59 ms

Dålig Måttlig Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)

😊😊😊😊😊

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

100 / 100

Goda hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Kraftig
1h 53min	6min	28min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3044 kcal

- Kraftig och måttlig fysisk aktivitet 408 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 431 kcal
- Annat 2204 kcal

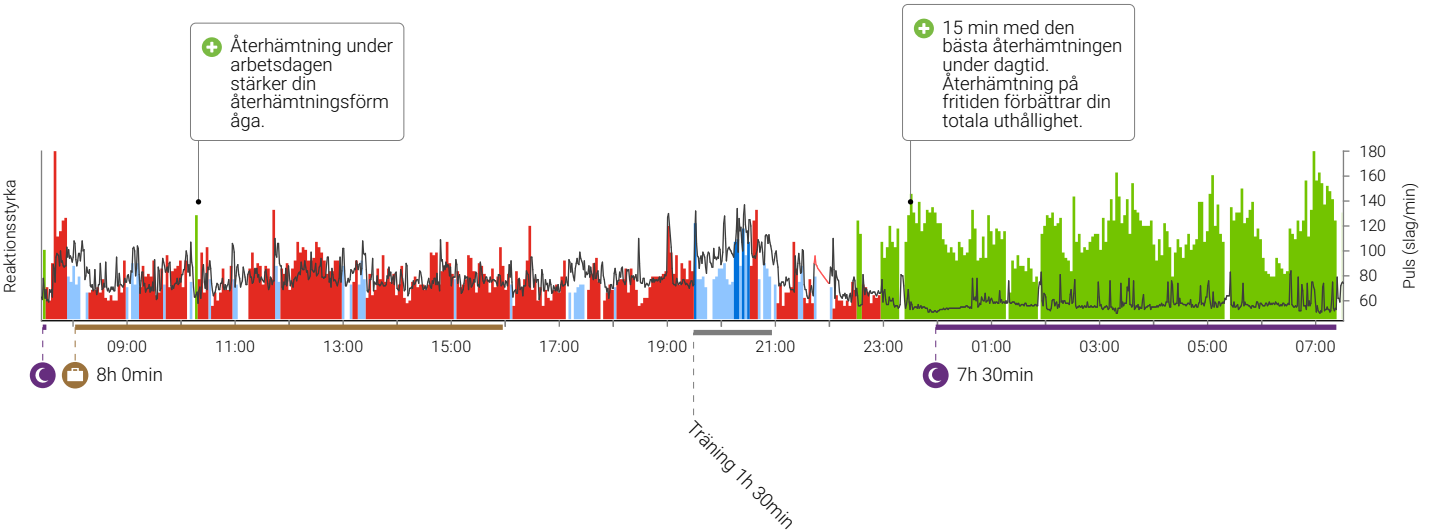
STEG

1988

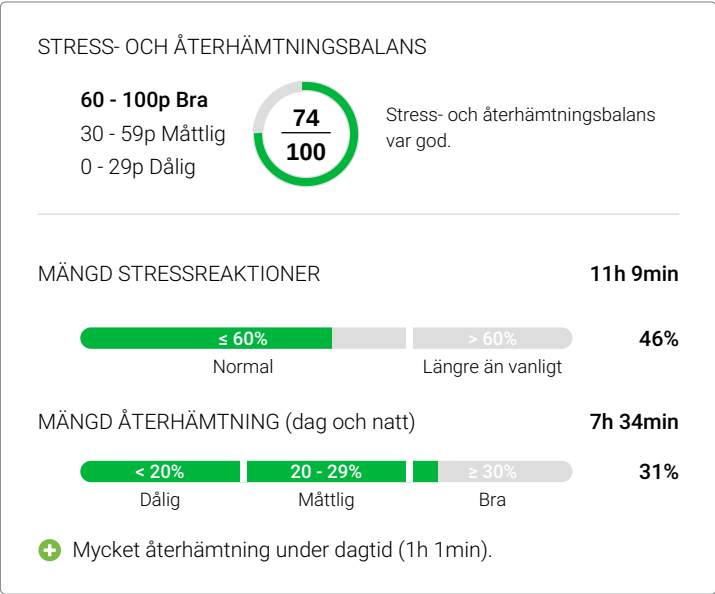
LIVSSTILSANALYS

Person: Case 2017				Mätvärde:	
Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)	Starttid	ti 15.09.2015 07:24
Längd (cm)	180	Vilopuls	44	Varaktighet	24h 7min
Vikt (kg)	78	Max. puls	180	Puls (låg/medel/hög)	49 / 68 / 137
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1				

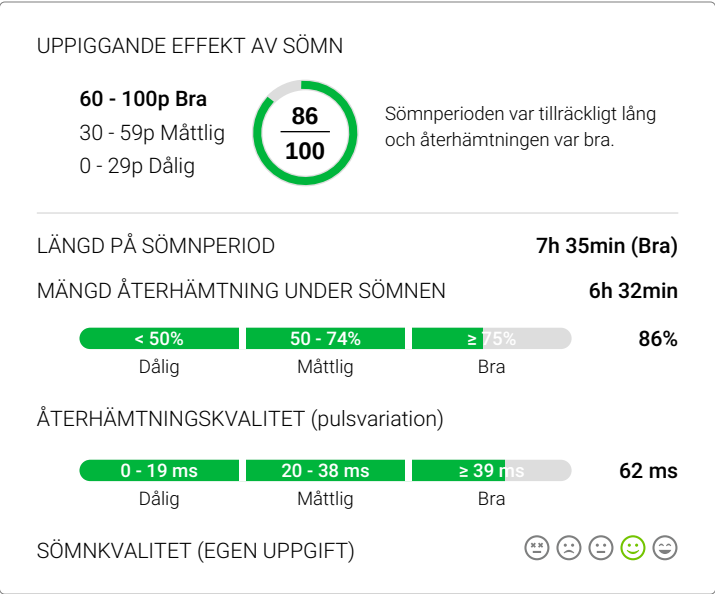
● Stress ● Återhämtning ● Kraftig och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls ~ Puls saknas 1%



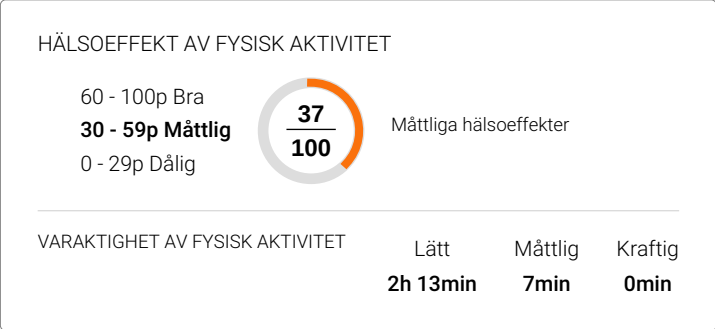
STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



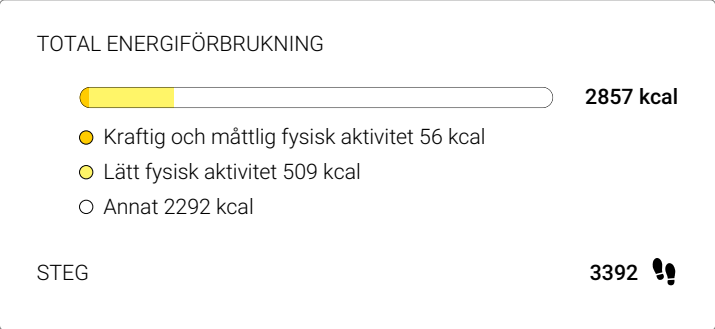
SÖMN



FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING



LIVSSTILSANALYS

Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	44
Vikt (kg)	78	Max. puls	180
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

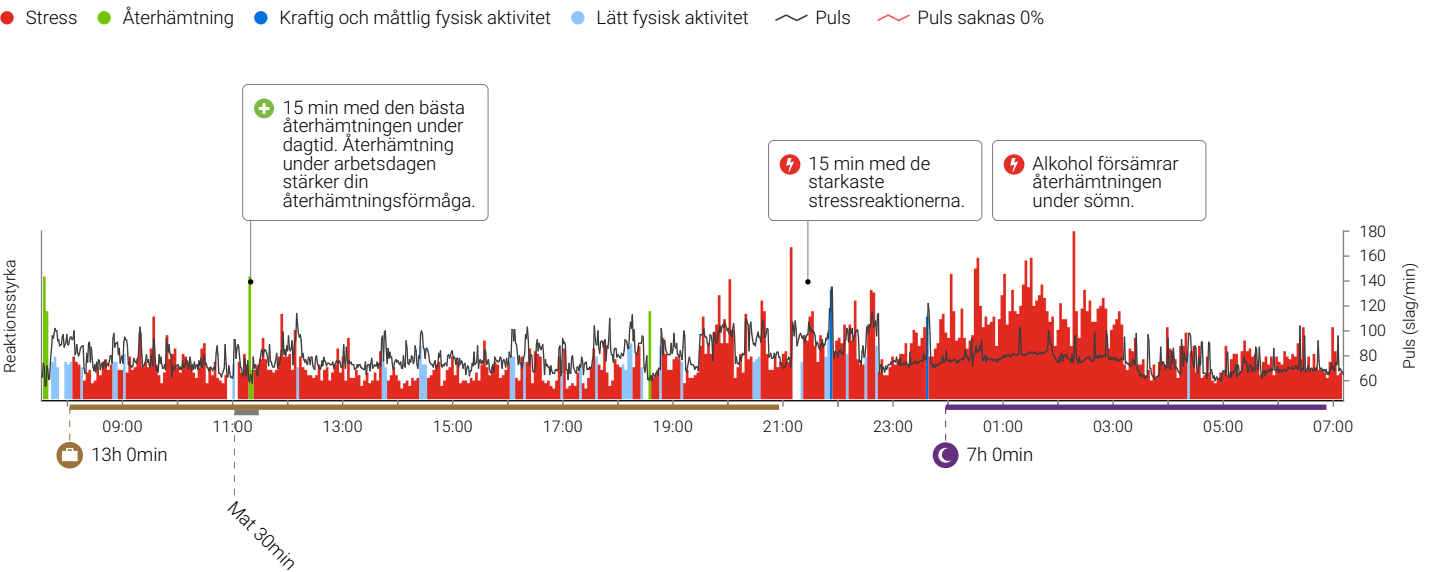
Mätvärde:

Starttid on 16.09.2015 07:31

Varaktighet 23h 40min

Puls (låg/medel/hög) 54 / 75 / 136

Ytterligare information: Alkohol 4 enheter



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANS

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

4 / 100

Stress- och återhämtningsbalans var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 20h 52min

≤ 60% > 60% 88%

Normal Längre än vanligt

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 10min

< 20% 20 - 29% ≥ 30% 1%

Dålig Måttlig Bra

En liten återhämtningsmängd under dagtid (10min).

SÖMN

UPPIGGANDE EFFEKT AV SÖMN

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

11 / 100

Sömnperioden var tillräckligt lång men återhämtningen var dålig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 7h 0min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNERN 0min

< 50% 50 - 74% ≥ 75% 0%

Dålig Måttlig Bra

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms 30 ms

Dålig Måttlig Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

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

26 / 100

Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Kraftig
1h 47min	2min	1min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

3242 kcal

Kraftig och måttlig fysisk aktivitet 20 kcal

Lätt fysisk aktivitet 385 kcal

Annat 2837 kcal

STEG 2046

LIVSSTILSANALYSSAMMANFATTNING

Person: Case 2017

Ålder	39	Aktivitetsklass	6.0 (Bra)
Längd (cm)	180	Vilopuls	44
Vikt (kg)	78	Max. puls	180
Kroppsmasseindex (BMI)	24.1		

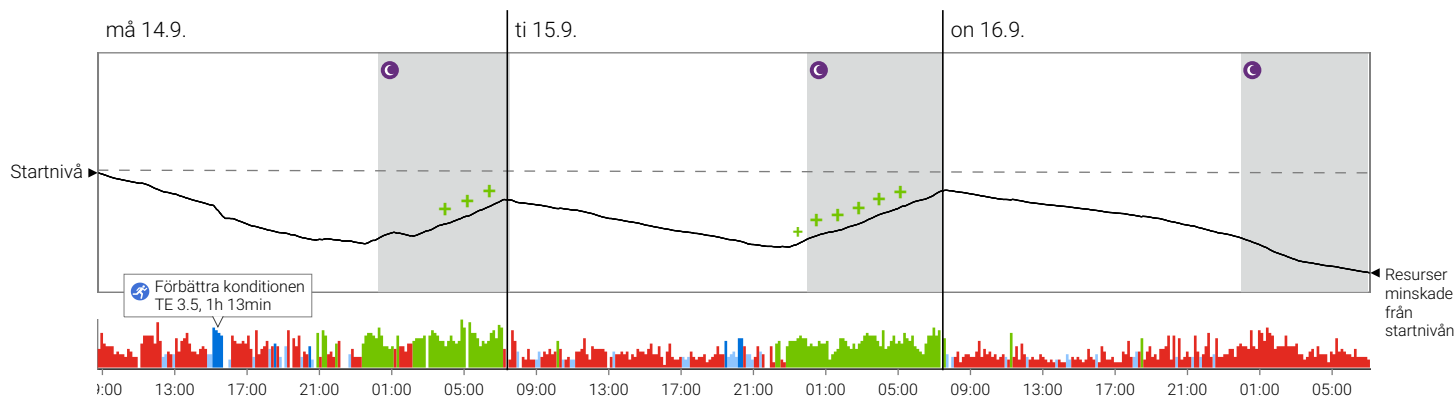
Bedömning: 14.09.2015 - 16.09.2015

Ytterligare information:

Alkohol: on 16.9. (4 enheter)

KROPPSRESURSER

➤ Resurser ökar ➤ Resurser minskar + Signifikant återhämningsperiod ● Stress ● Återhämtning ● Kraftig och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet



LIVSSTILSANALYSRESULTAT

Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



85 - 100p Utmärkt

60 - 84p Bra

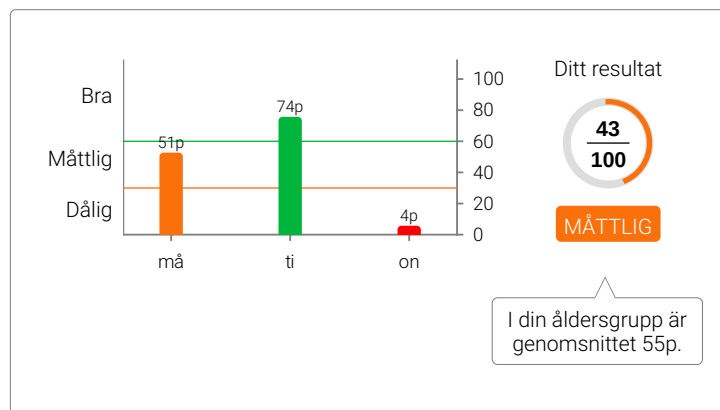
30 - 59p **Måttlig**

15 - 29p Dålig

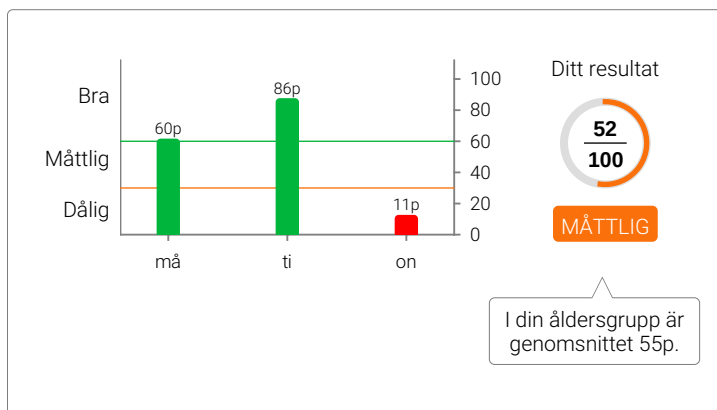
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

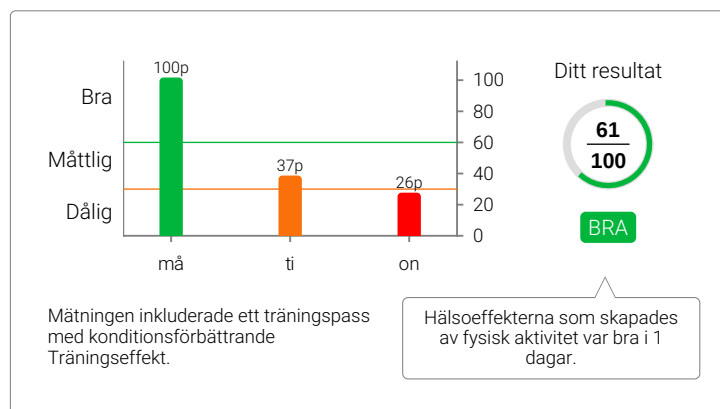
STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANS



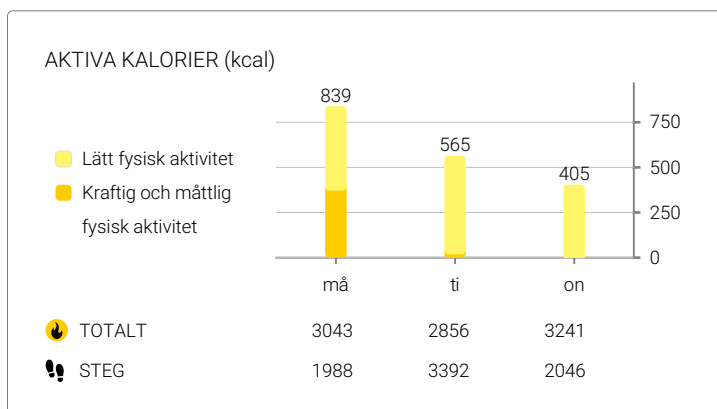
UPPIGGANDE EFFEKT AV SÖMN



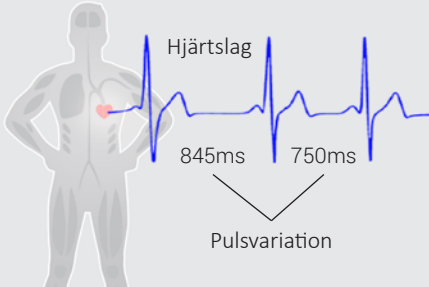
HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING

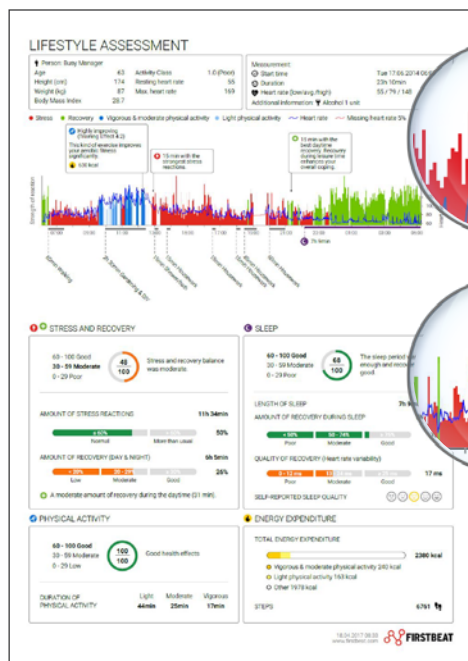


VAD MÄTER LIVSSTILSANALYSEN?



Livsstilsanalysen hjälper dig att hantera stress, återhämta dig bättre och träna rätt. Livsstilsanalysen baseras på en analys av hjärtfrekvensvariabiliteten (HFV).

Målet är att hitta balans mellan arbete och fritid samt mellan aktivitet och vila. Det är inte nödvändigt att eliminera stress, men att få tillräcklig återhämtning och hitta en hanterbar livsrytm.

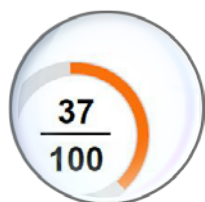


- **STRESSREAKTIONER** innebär en ökad aktiveringsgrad i kroppen. Reaktionen kan vara positiv eller negativ. I genomsnitt upplever vi 50 % stressreaktioner under en 24-timmarsperiod.*
- **ÅTERHÄMTNING** innebär att kroppen lugnar ner sig. Viktiga återhämtningsperioder inkluderar sömn och lugna stunder under dagen. I genomsnitt upplever vi 26 % återhämtningsperioder under en 24-timmarsperiod.*
- FYSISKT AKTIVITET** innebär fysisk belastning när energiförbrukningen ökar kraftigt från vilonivå (över 2 MET).
- Kraftig fysisk aktivitet innebär en högre intensitet än 60 %
- Måttlig fysisk aktivitet innebär en intensitet på 40-60 % och
- Lätt fysisk aktivitet innebär en intensitet under 40 % av personens maximala kapacitet.
- **ANDRA TILLSTÅND** är vanligtvis återhämtning från träning, korta uppvaknanden under sömn eller perioder där data saknas, t.ex. under en dusch.



Tränings effekt (TE) visar effekten av ett enskilt träningspass på konditionen. Tränings effektens skala är 1-5 (se höger).

- 5.0 Tillfällig överkompenserande
- 4.0 - 4.9 Starkt förbättra konditionen
- 3.0 - 3.9 Förbättra konditionen
- 2.0 - 2.9 Bibehållande av konditionen
- 1.0 - 1.9 Lätt träning



Balans mellan stress och återhämtning (0–100) baseras på den totala mängden stress och återhämtning, samt mängden återhämtning under vaken tid. Det genomsnittliga resultatet är 56 poäng.

Sömnens uppiggande effekt (0–100) består av hur länge sömnen varar och mängd och kvalitet på återhämtningen under sömn. Det genomsnittliga resultatet är 58 poäng.

Hälsoeffekten av fysisk aktivitet (0–100) baseras på varaktighet och intensitet av aerobisk fysisk aktivitet. Enligt rekommendationerna uppstår goda hälsoeffekter exempelvis vid 30 minuters måttlig eller 20 minuters hög fysisk aktivitet. Det genomsnittliga resultatet är 42 poäng.

Sömn längden är den period som registreras i dagboken, från att du går och lägger dig tills att du vaknar.

Återhämtningsmängd innebär andelen återhämtning under sömn. Det genomsnittliga resultatet är 60 %.

Återhämtningskvalitet innebär mängden hjärtfrekvensvariation (HFV) under sömn. Ett lågt värde kan tyda på svag återhämtning medan ett högt värde kan tyda på bättre återhämtning. Ålder påverkar HFV, och dess effekt beaktas i referensvärdena. Återhämtningskvaliteten försämras av olika faktorer som t.ex. sjukdom, alkohol och droger, kronisk stress och dålig fysisk kondition.

Steg registreras genom rörelsedata medan du går eller springer. Steg ackumuleras t.ex. inte under cykling eller väldigt små rörelser. Fler än 10 000 steg per dag utgör en väldigt aktiv dag.

MÅL

Sätt upp personliga mål för en förändrad livsstil.

Stresshantering

- ☐ Jag ska sätta upp ett realistiskt arbetsschema.
- ☐ Jag ska ta regelbundna korta pauser under arbetsdagen.
- ☐ Efter arbetsdagen ska jag försöka att koppla bort arbetet genom att göra saker som jag tycker är roliga.
- ☐ Jag ska lära mig att säga "Nej".

Återhämtning och sömn

- ☐ Jag ska fortsätta med mina fritidssysselsättningar eftersom positiva erfarenheter ökar mitt välbefinnande.
- ☐ Jag ska försöka slappna av regelbundet (t.ex. med avslappningsövningar, musik, TV, läsning).
- ☐ Jag ska undvika stressmoment precis innan sänggåendet (t.ex. alkohol, jobb och elektronikprylar).
- ☐ Jag ska försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.

Fysisk aktivitet

- ☐ Jag ska hitta en trevlig träningsform och träna regelbundet.
- ☐ Jag ska öka mängden lätt fysisk aktivitet, t.ex. genom att ta trapporna, gå korta sträckor och undvika att sitta en längre tid.
- ☐ Jag ska försöka delta i fysisk aktivitet minst ____ gånger per vecka.
- ☐ Jag ska ta hand om mina muskler genom att stretcha som en del av min träningsrutin varje vecka.

Kost

- ☐ 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 komma ihåg att äta och dricka regelbundet, även när jag har mycket att göra.

Egna mål
