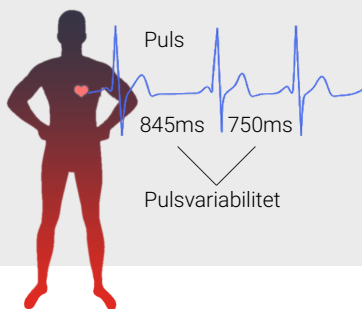


## Firstbeat Livsstilsanalys

2018 Case

# VAD VISAR LIVSSTILSUTVÄRDERINGEN?



En livsstilsutvärdering hjälper dig att hantera stress, återhämta dig bättre och träna rätt. Utvärderingen bygger på en analys av pulsvariabiliteten.

Målet är att hitta balansen mellan arbete och fritid och mellan aktiviteter och vila, samt att identifiera sina starka sidor och områden där det finns möjligheter att utvecklas. Man behöver inte eliminera stressen helt, utan bara se till att man får tillräckligt med återhämtning och hitta en hanterbar livsrytm.

**Stress** avser en förhöjd aktiveringsnivå i kroppen; man skiljer mellan positiv och negativ stress.

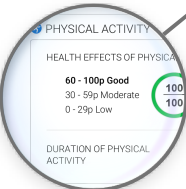
**Återhämtning** innebär att kroppen går ned i varv. Viktiga återhämtningsperioder är nattsömn och lugna stunder under dagen.

**Fysisk aktivitet** syftar på fysisk belastning då energiåtgången ökar avsevärt.

- Hård fysisk aktivitet > 60 %
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



**Balans mellan stress och återhämtning** utgörs av den totala mängden stress och återhämtning, samt återhämtning under vaken tid.

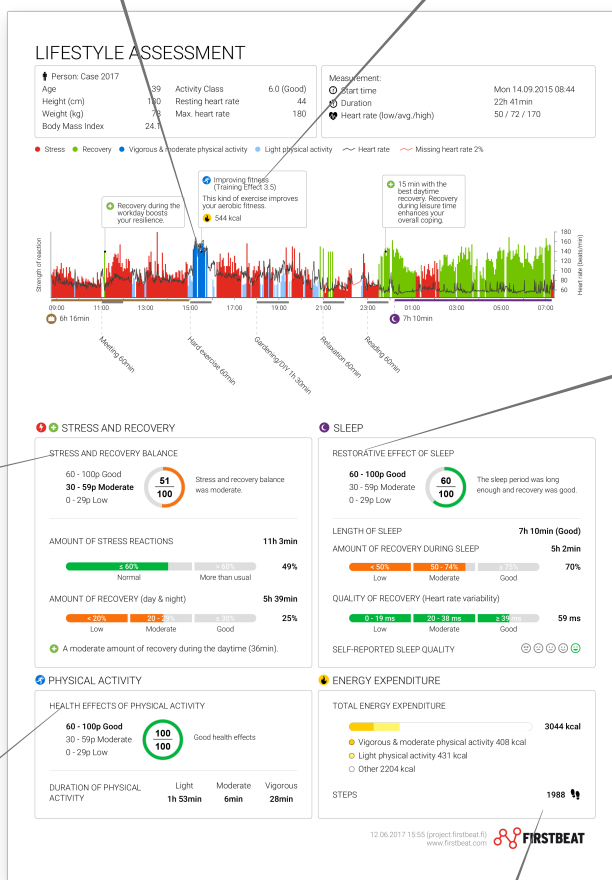


**Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet** bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



**Training effect** visar effekten av en träningsession på den personliga konditionsutvecklingen (på en skala från 1 till 5).

- 5.0 Tillfällig överbelastning
- 4.0 > Stor förbättring
- 3.0 > Förbättring
- 2.0 > Oförändrat
- 1.0 > Enkel återhämtning



**Sömnens återställande verkan** påverkas av hur länge man sover samt av kvaliteten på återhämtningen under sömnen.

**Sömnens längd** är den period som registrerats i journalen, från sänggående till uppvaknande.

**Återhämtningens storlek** avser andelen återhämtning under sömnperioden.

**Återhämtningens kvalitet** avser mängden pulsvariabilitet under sömnen. Pulsvariabiliteten påverkas av ålder och ärftlighet och man tar hänsyn till åldern i referensvärdena.



**Steg** identifieras från rörelsedata och samlas in vid promenader och löpturer. Inga steg samlas in/registreras under exempelvis cykling eller väldigt små rörelser. Över 10 000 steg per dag räknas som en dag med hög aktivitet.

# RAPPORT FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

---

Profil

2018 Case

Mätningens startdatum

28.03.2018

## 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 delvis med
Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.	😐 Vet inte
Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.	😊 Håller fullständigt med
Jag känner mig sällan stressad.	😞 Håller med till viss del
Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.	😊 Håller delvis med
Jag är oftast utvilad och full av energi.	😞 Håller med till viss del
Jag tycker att jag får tillräckligt med sömn.	😐 Vet inte
Jag känner att jag kan påverka sådant som ger mig bättre hälsa.	😊 Håller fullständigt med
Jag känner mig frisk just nu.	😊 Håller delvis med



**Svarsskala:**

*Håller fullständigt med*

*Håller delvis med*

*Vet inte*

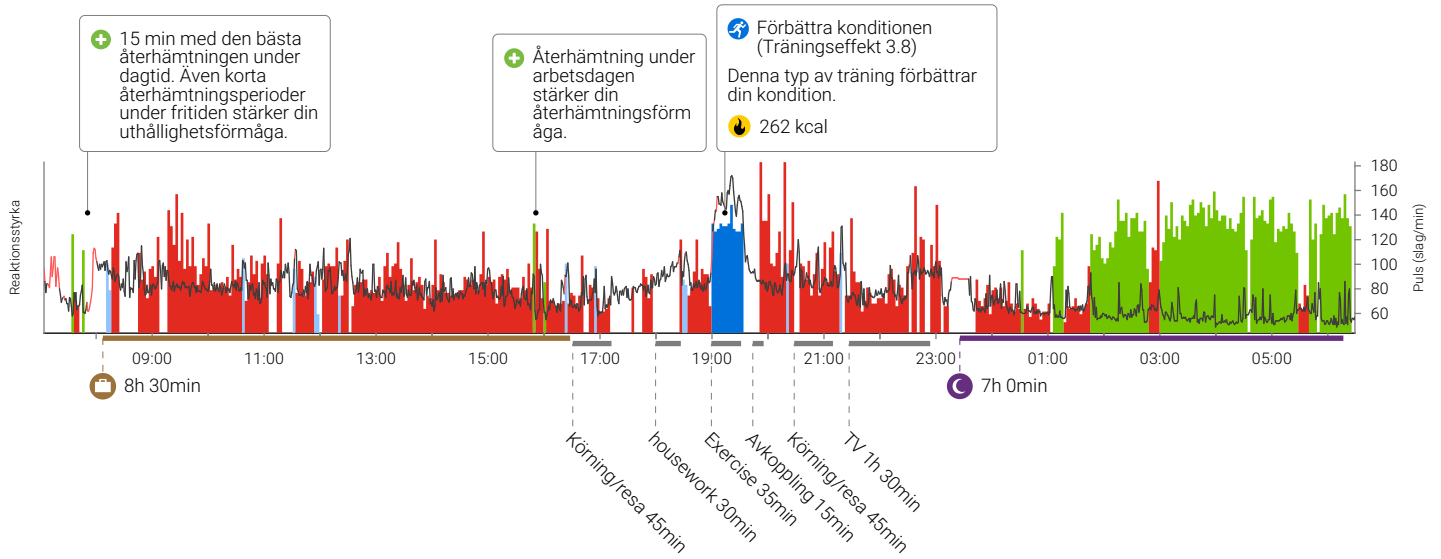
*Håller med till viss del*

*Håller absolut inte med*

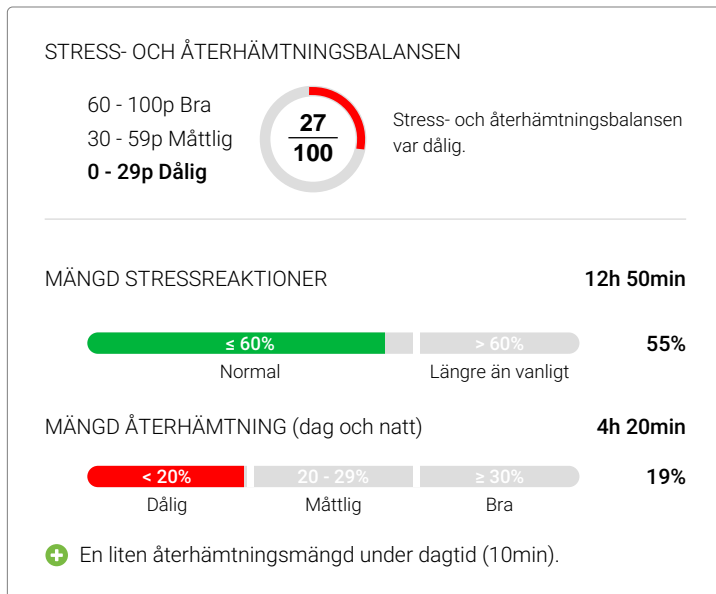
# LIVSSTILSANALYS

Person: 2018 Case Ålder 39    Aktivitetsklass 2.0 (Dålig) Längd (cm) 171    Vilopuls 44 Vikt (kg) 76    Max. puls 183 Kroppsmasseindex (BMI) 26.0				Mätvärde: Starttid on 28.03.2018 07:04 Varaktighet 23h 26min Puls (låg/medel/hög) 45 / 73 / 172	
---	--	--	--	--	--

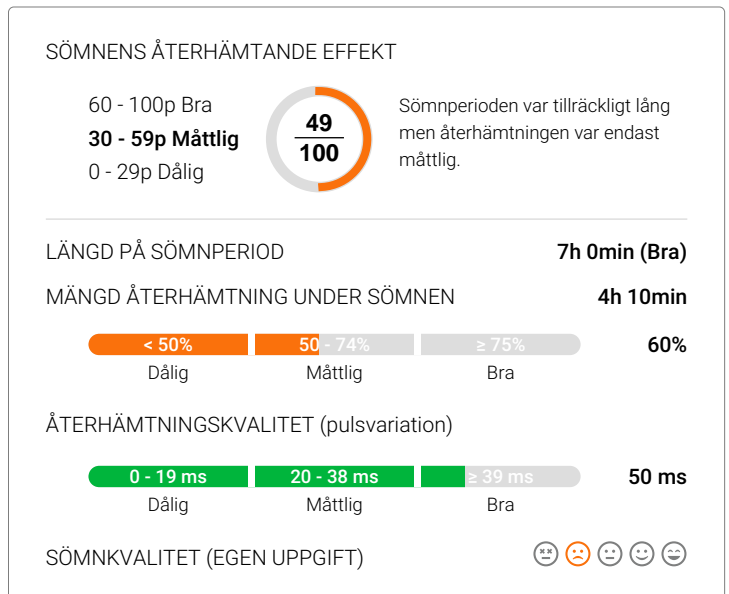
● Stress   
 ● Återhämtning   
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet   
 ● Lätt fysisk aktivitet   
 ~ Puls   
 ~ Puls saknas 4%



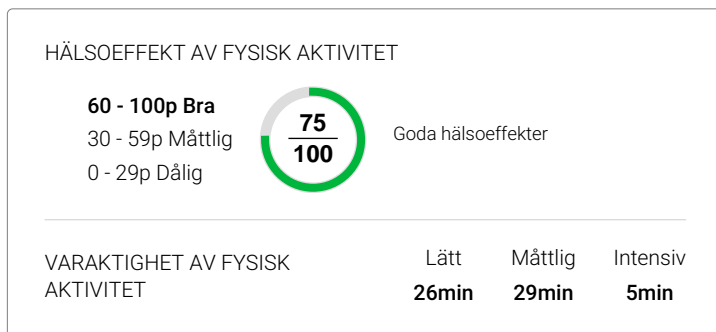
## ⚡ + STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



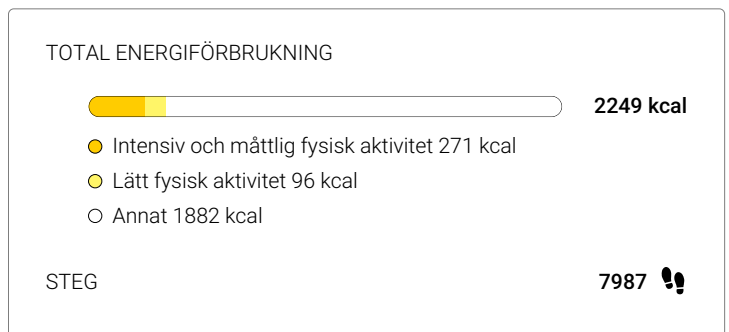
## 🌙 SÖMN



## 🏃 FYSISK AKTIVITET



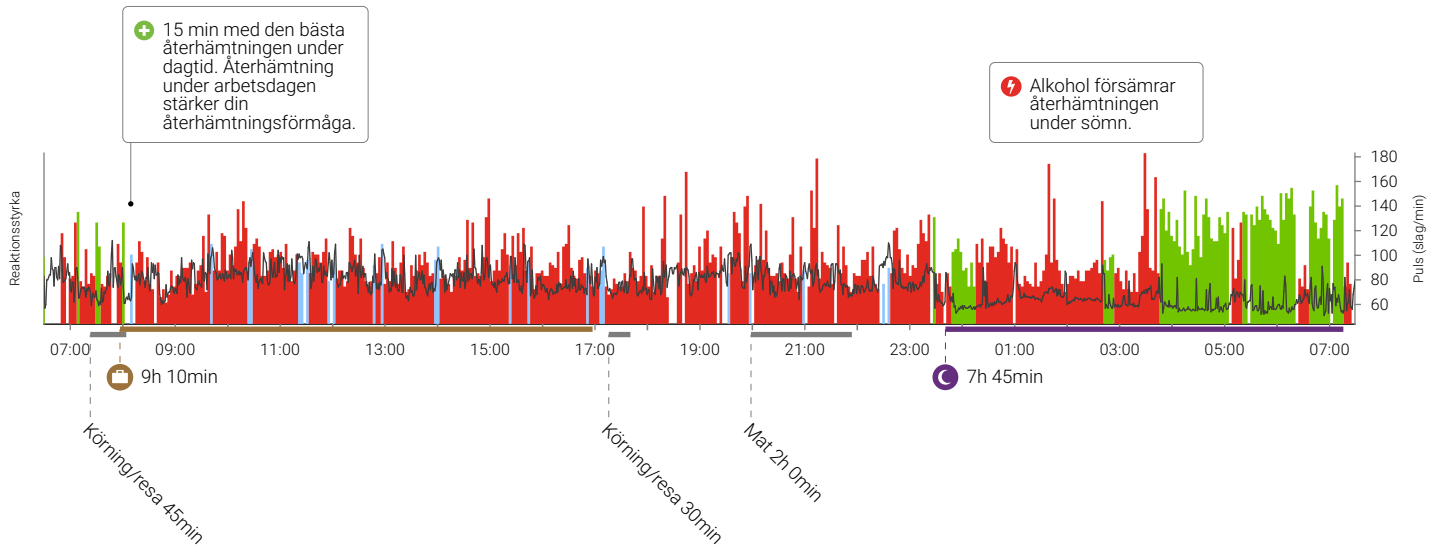
## ⚡ ENERGIFÖRBRUKNING



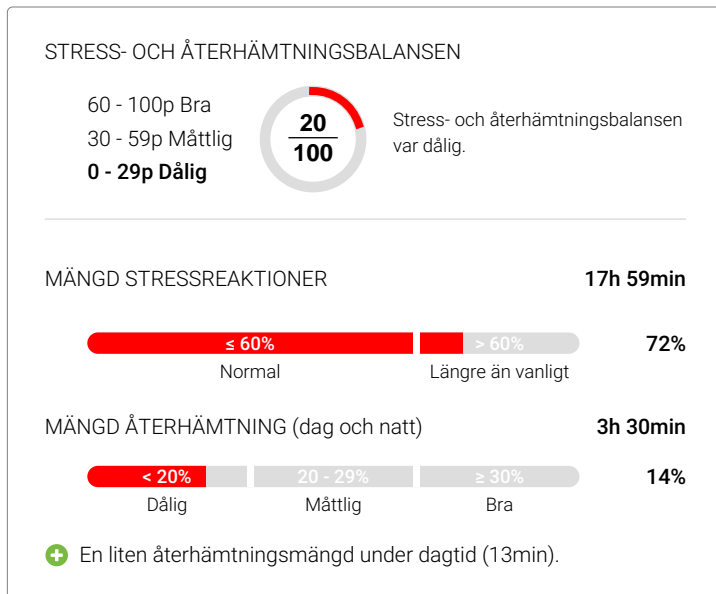
# LIVSSTILSANALYS

<p>Person: 2018 Case</p> <p>Ålder 39 Aktivitetsklass 2.0 (Dålig)</p> <p>Längd (cm) 171 Vilopuls 44</p> <p>Vikt (kg) 76 Max. puls 183</p> <p>Kroppsmasseindex (BMI) 26.0</p>	<p>Mätvärde:</p> <p>Starttid to 29.03.2018 06:30</p> <p>Varaktighet 25h 0min</p> <p>Puls (låg/medel/hög) 48 / 70 / 112</p> <p>Ytterligare information: Alkohol 4 enheter</p>
---	--

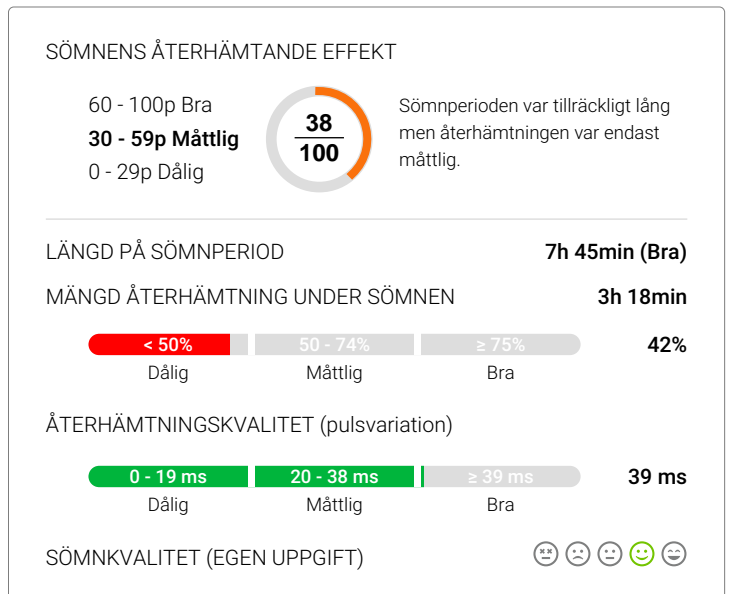
● Stress 
 ● Återhämtning 
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 
 ● Lätt fysisk aktivitet 
 — Puls 
 — Puls saknas 0%



## STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



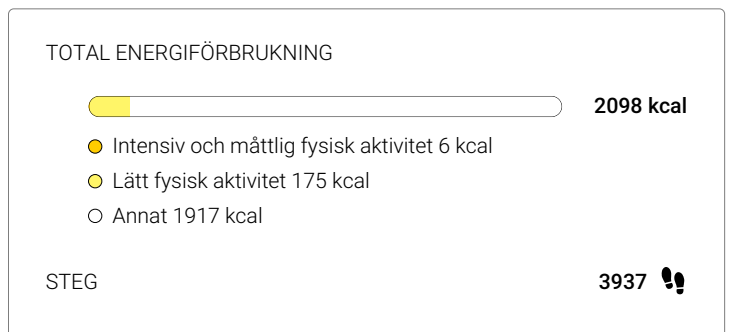
## SÖMN



## FYSISK AKTIVITET



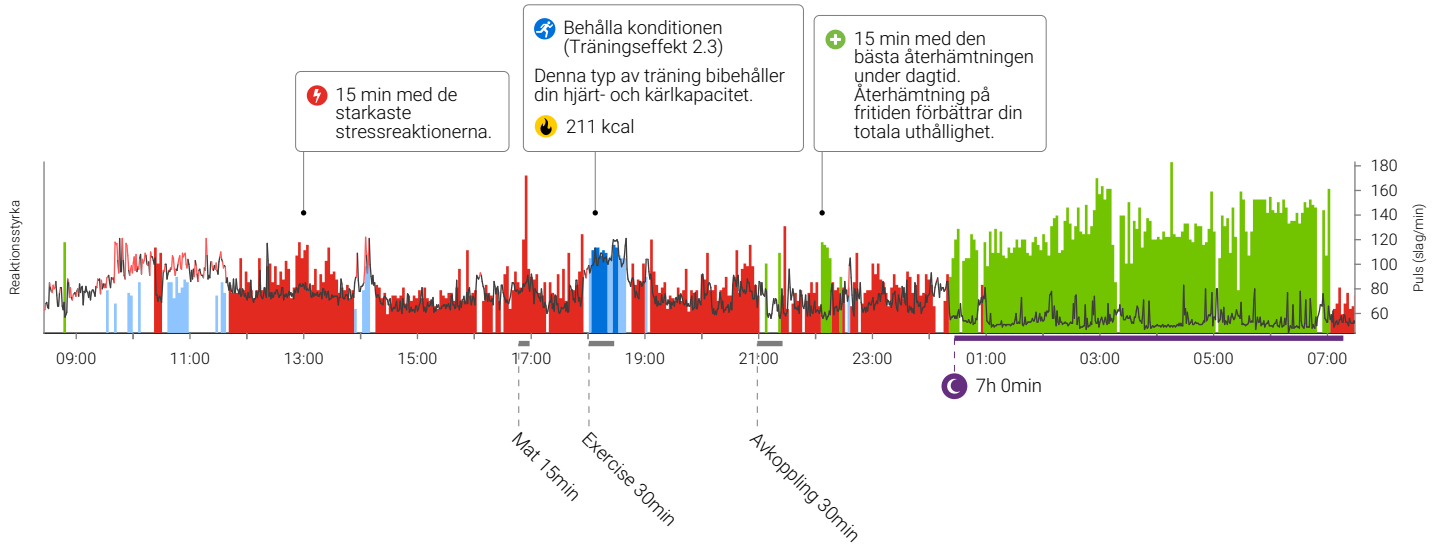
## ENERGIFÖRBRUKNING



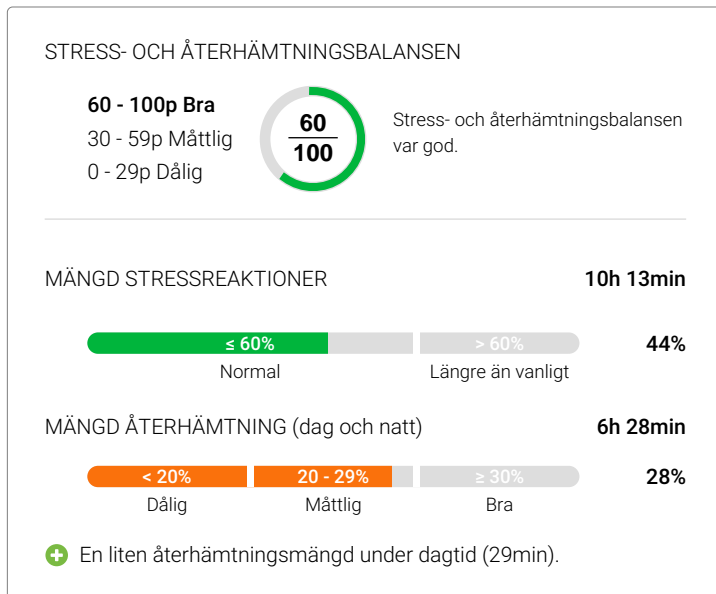
# LIVSSTILSANALYS

Person: 2018 Case Ålder 39 Aktivitetsklass 2.0 (Dålig) Längd (cm) 171 Vilopuls 44 Vikt (kg) 76 Max. puls 183 Kroppsmasseindex (BMI) 26.0				Mätvärde: Starttid fr 30.03.2018 08:26 Varaktighet 23h 4min Puls (låg/medel/hög) 44 / 66 / 124	
--	--	--	--	---	--

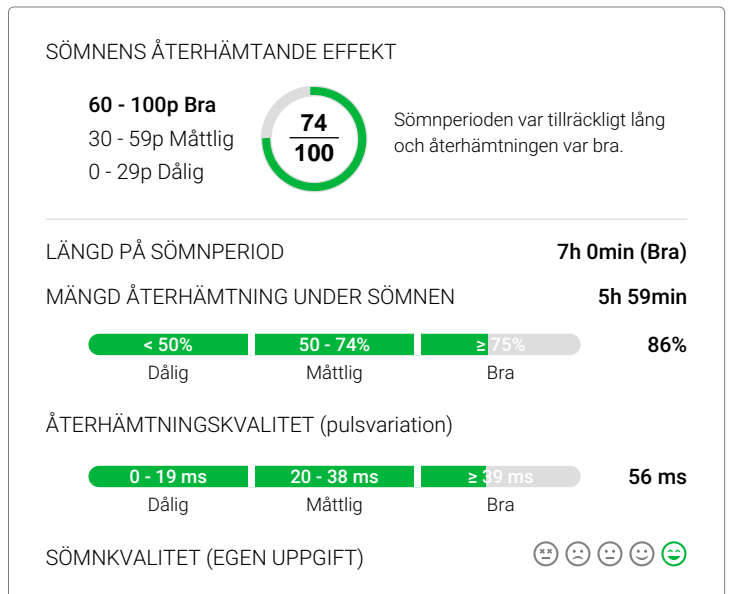
● Stress 
 ● Återhämtning 
 ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 
 ● Lätt fysisk aktivitet 
 — Puls 
 — Puls saknas 8%



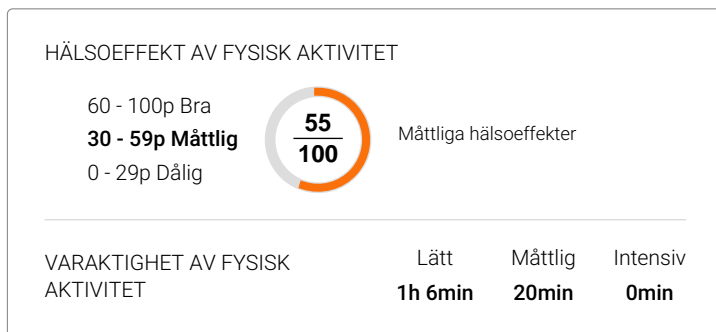
## STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



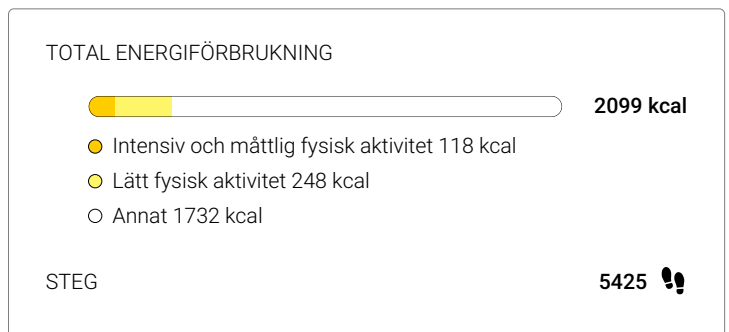
## SÖMN



## FYSISK AKTIVITET



## ENERGIFÖRBRUKNING

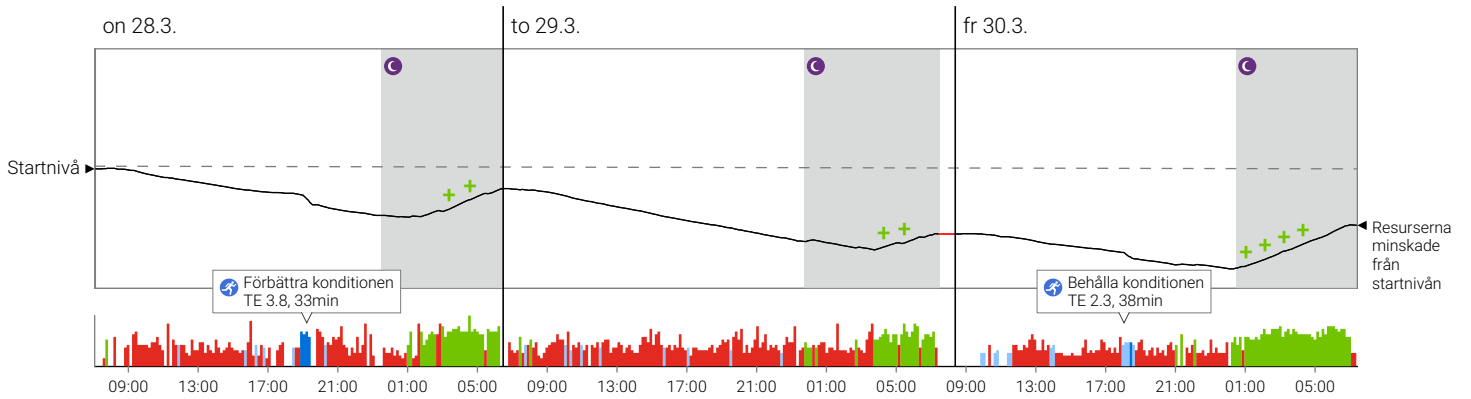


# LIVSSTILSANALYSSAMMANFATTNING

Person: 2018 Case	Analys: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0	Ytterligare information: 🍷 Alkohol: to 29.3. (4 enheter)	

## KROPPSRESURSER

➤ Resurser ökar   ➤ Resurser minskar   + Signifikant återhämtningsperiod   ● Stress   ● Återhämtning   ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet   ● Lätt fysisk aktivitet



## LIVSSTILSANALYSRESULTAT

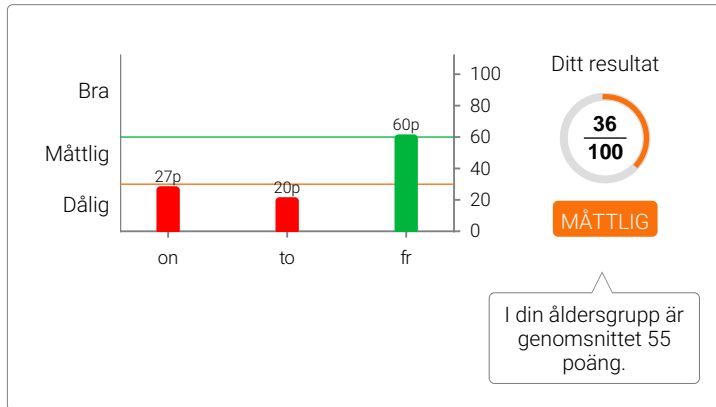
Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



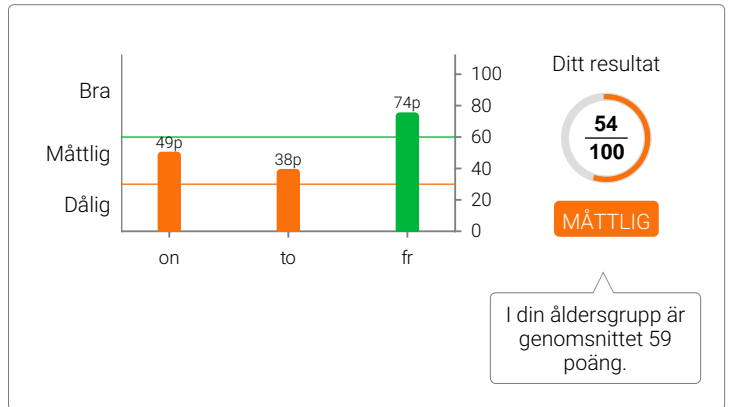
85 - 100p Utmärkt  
60 - 84p Bra  
**30 - 59p Måttlig**  
15 - 29p Dålig  
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

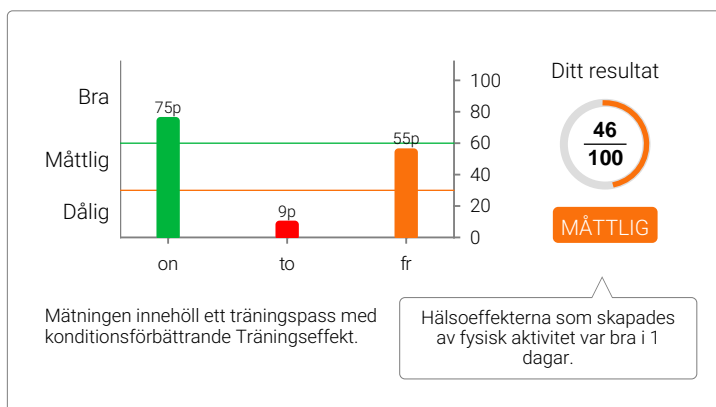
## ⚡ + STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



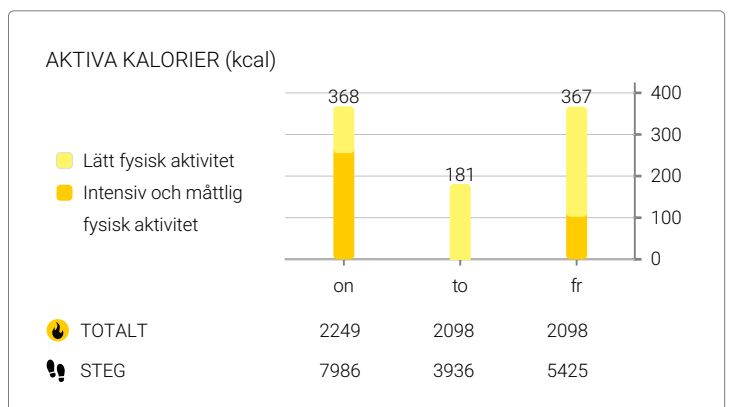
## 🌙 SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



## 🏃 HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



## 🔥 ENERGIFÖRBRUKNING



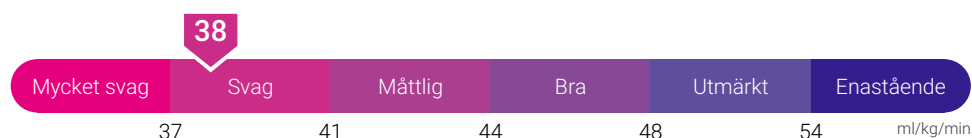
# KONDITIONSNIVÅ

Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

Analys: 28.03.2018 - 30.03.2018

## KONDITIONSNIVÅ (VO2max)



Ditt VO2 max-resultat är **38** ml/kg/min.

I förhållande till din ålders-/könsgrupp är din konditionsnivå **Svag**.

### Maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) – ett mått på aerobisk konditionsnivå

Maximal syreupptagning (VO2 max) beskriver förmågan hos det kardiorespiratoriska systemet att leverera syre till arbetande muskler, samt kroppens förmåga att använda syret för att producera energi vid träning. Hög maximal syreupptagningsförmåga innebär god uthållighet, och forskning har påvisat att detta har en koppling till bättre hälsa och uthållighet och lägre mortalitetsrisk.

Maximal syreupptagning mäts traditionellt i ett laboratorium genom att analysera utandningsgaserna, och enheten är milliliter syre per minut per kilogram kroppsvikt (ml/kg/min). Firstbeats Livsstilsutvärdering beräknar maximal syreupptagningsförmåga genom att jämföra kroppens belastning med promenadhastigheten under de promenadavsnitt som upptäckts under mätningen. Resultatet jämförs med personer inom samma köns- och åldersgrupp. Den maximala syreupptagningen varierar normalt mellan 20 och 70 ml/kg/min.

\*VO2 max-referensvärdena används med tillstånd från Cooper Institute, Dallas, Texas



# 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