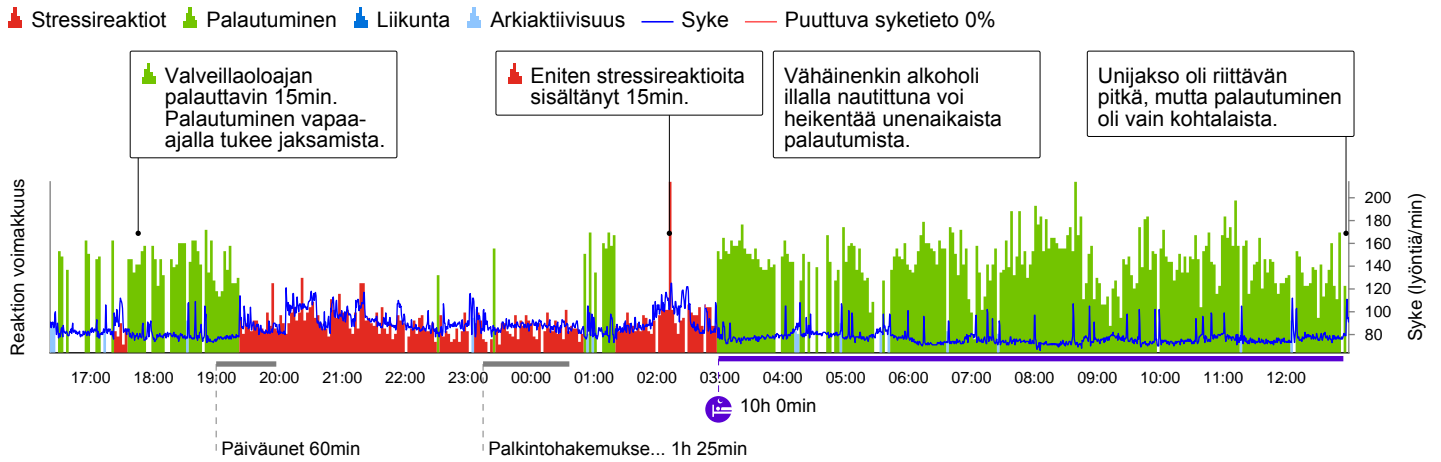


# Hyvinvointianalyysi

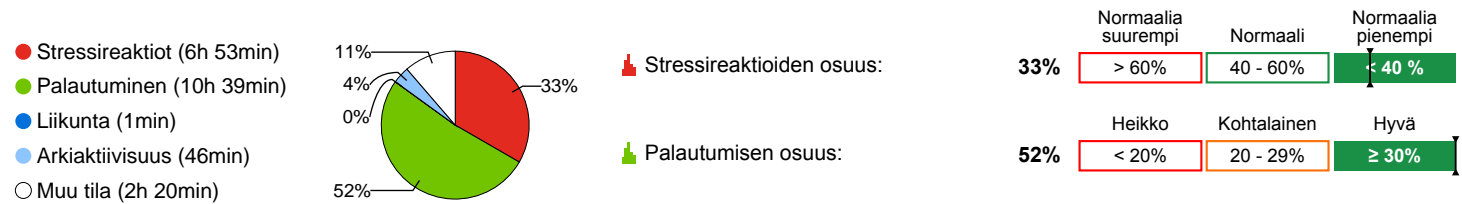
**Iida Repo**

# HYVINVOINTIANALYYSI

<p>Henkilö: Iida Repo</p>	<p>Mittaus:                  Alkamisaika: su 03.05.2015 16:21                  Kesto: 20h 39min</p>
---------------------------	---



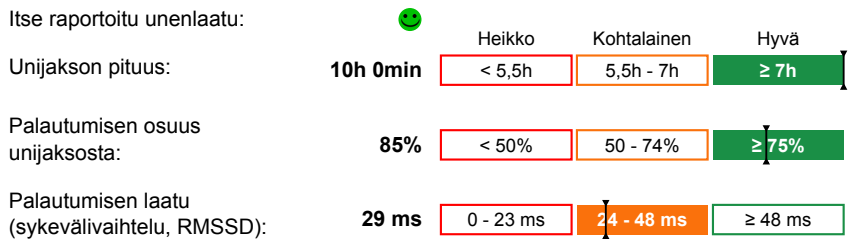
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



## TYÖ

Työjaksoa ei ole merkitty

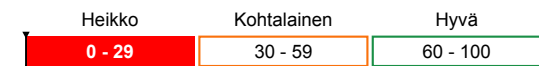
## UNI



## LIIKUNTA

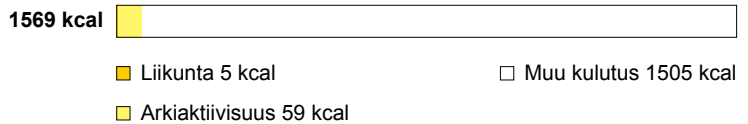
Liikunnan kokonaiskesto oli **1min**, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli **0min**. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi **46min**.

Liikuntapisteet: **0/100**



## ENERGIANKULUTUS

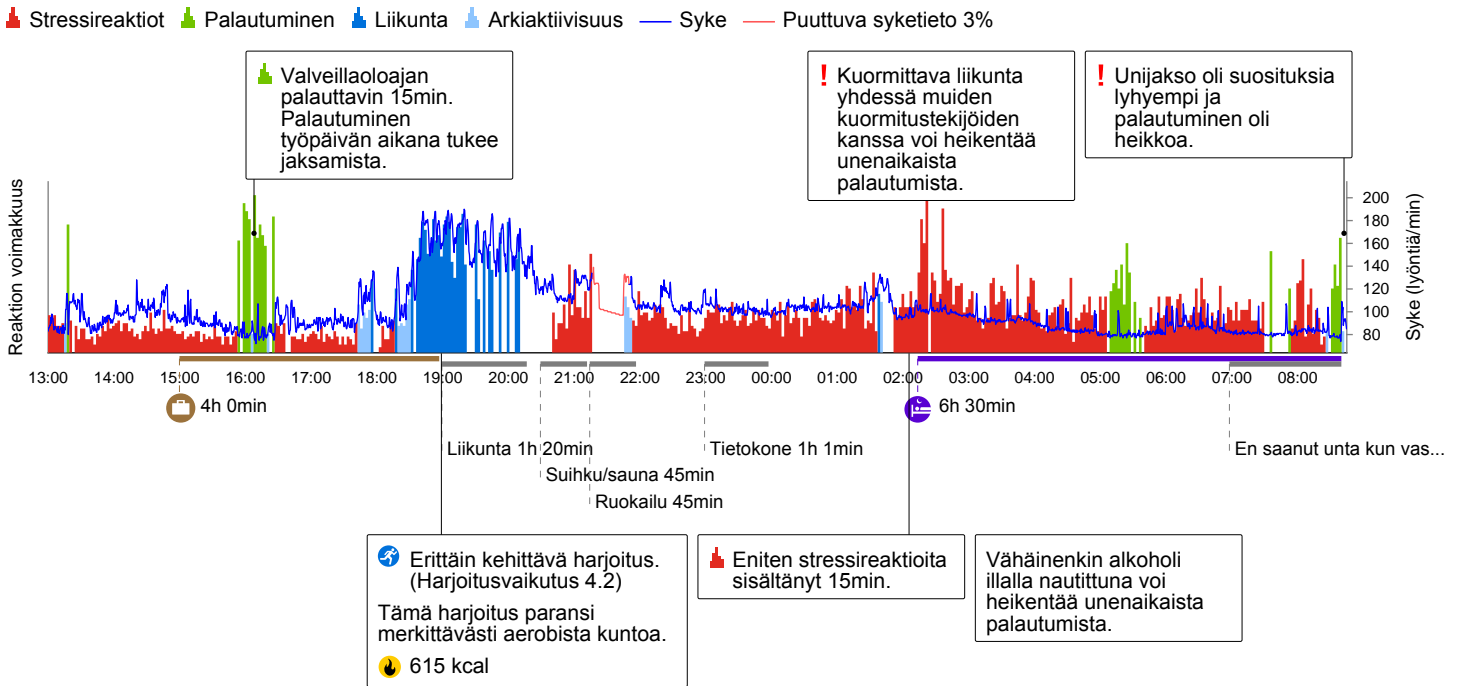
Energiankulutus yhteensä:



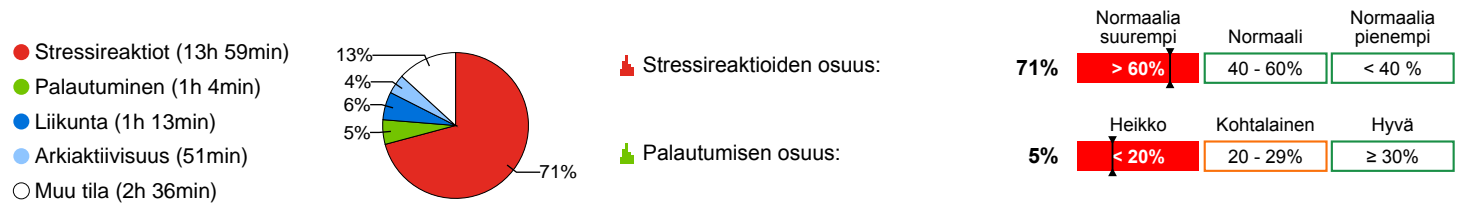
# HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Iida Repo

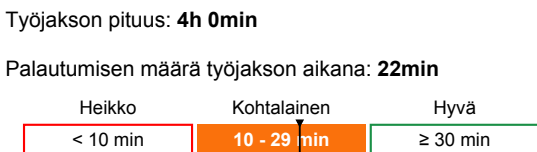
Mittaus: ma 04.05.2015 13:00  
 Alkamisaika: 19h 45min  
 Kesto: 6h 30min



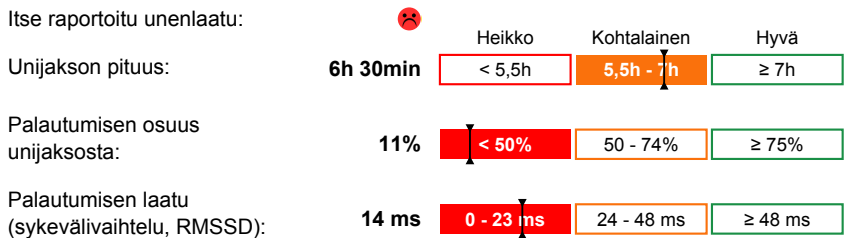
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



## TYÖ

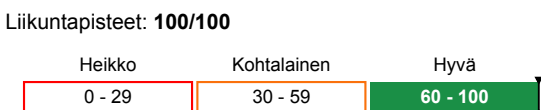


## UNI

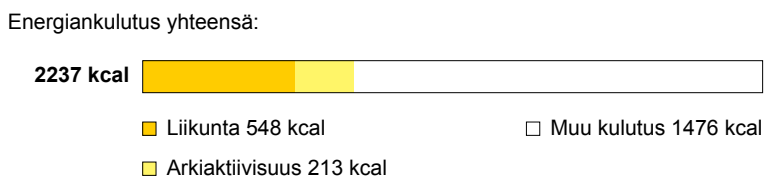


## LIIKUNTA

Liikunnan kokonaiskesto oli 1h 13min, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli 53min. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi 51min.

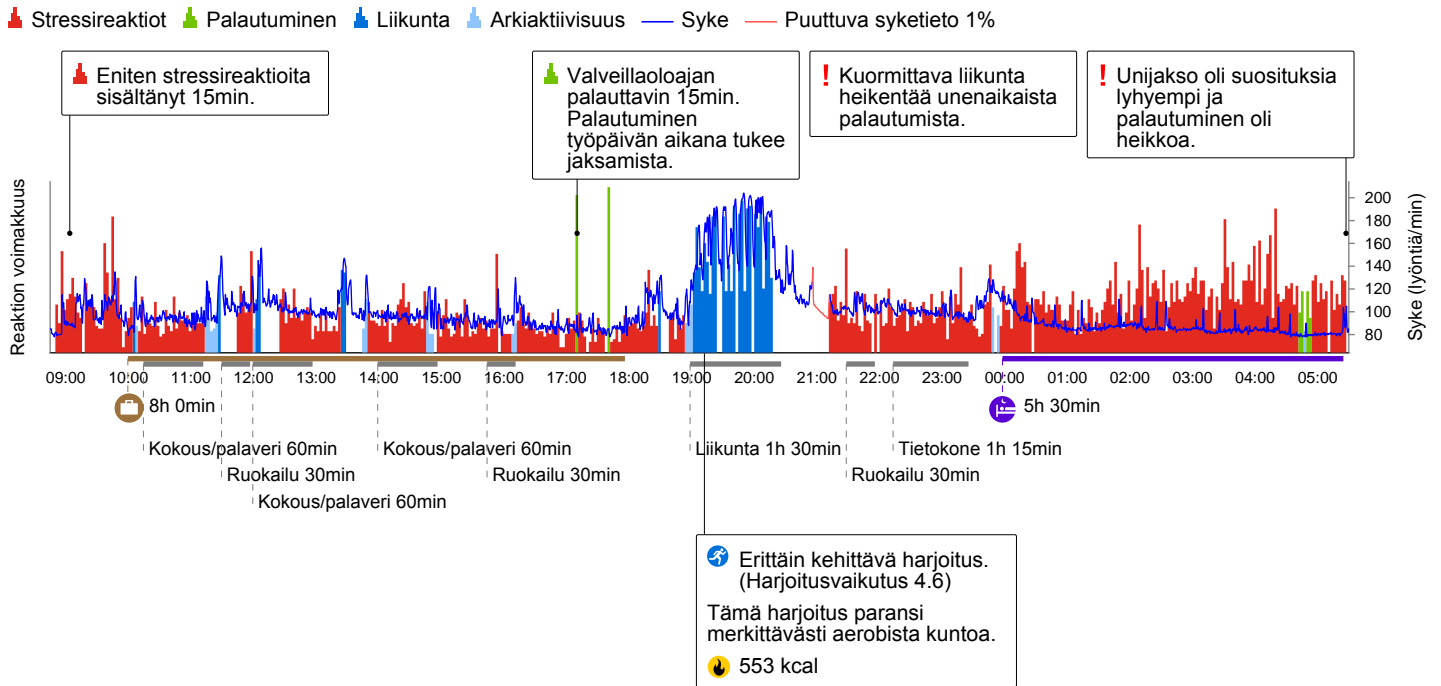


## ENERGIANKULUTUS

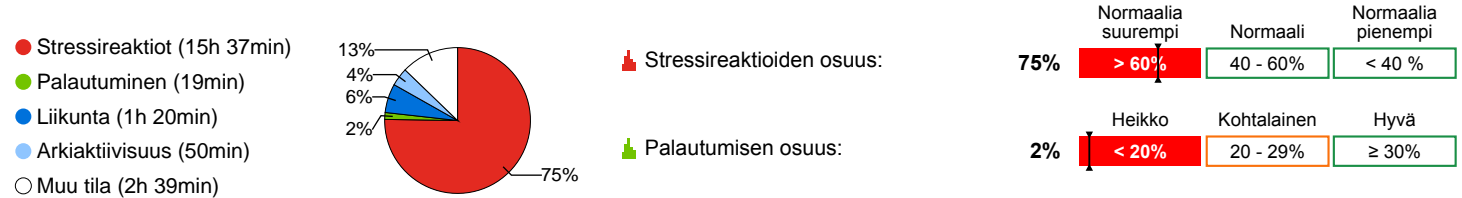


# HYVINVOINTIANALYYSI

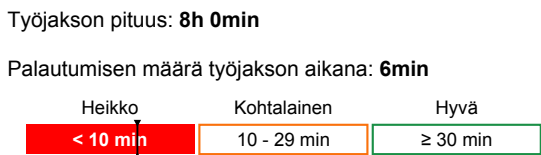
<p>Henkilö: Iida Repo</p>	<p>Mittaus:                  Alkamisaika: ti 05.05.2015 08:45                  Kesto: 20h 45min</p>
---------------------------	---



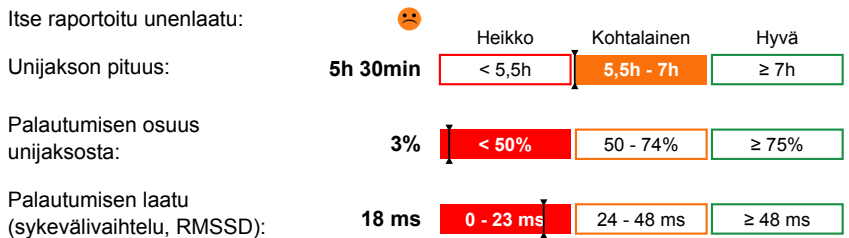
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



## TYÖ

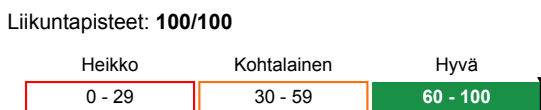


## UNI

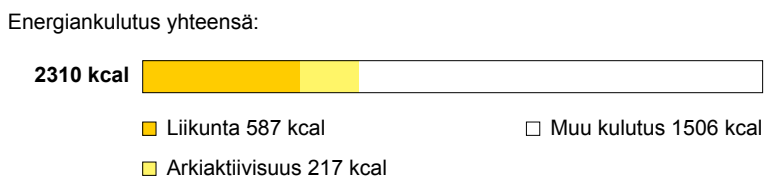


## LIIKUNTA

Liikunnan kokonaiskesto oli **1h 20min**, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli **53min**. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi **50min**.



## ENERGIANKULUTUS



# HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: Iida Repo

Mittaus:

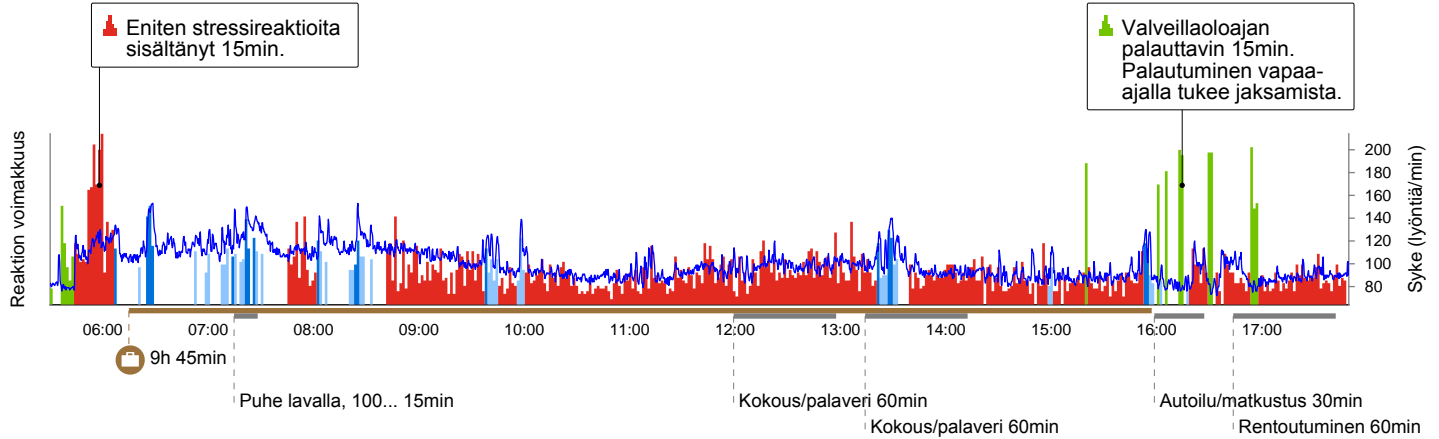
Alkamisaika

ke 06.05.2015 05:30

Kesto

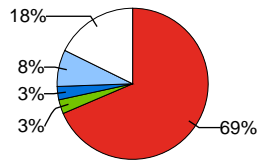
12h 19min

Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Arkiaktiivisuus Syke Puuttuva syketieta 0%

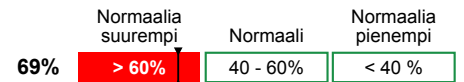


## STRESSI JA PALAUTUMINEN

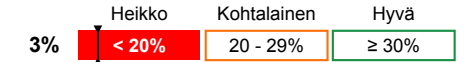
- Stressireaktiot (8h 27min)
- Palautuminen (22min)
- Liikunta (21min)
- Arkiaktiivisuus (58min)
- Muu tila (2h 11min)



Stressireaktioiden osuus:



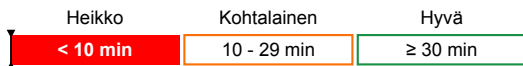
Palautumisen osuus:



## TYÖ

Työjakson pituus: 9h 45min

Palautumisen määrä työjakson aikana: 0min



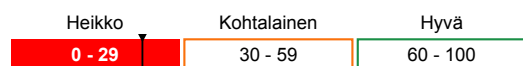
## UNI

Unijaksoa ei ole merkitty

## LIIKUNTA

Liikunnan kokonaiskesto oli 21min, josta kuntoa kehittävää liikuntaa oli 1min. Lisäksi arkiaktiivisuutta esiintyi 58min.

Liikuntapisteet: 23/100



## ENERGIANKULUTUS

Energiankulutus yhteensä:

1349 kcal



Liikunta 127 kcal

Muu kulutus 941 kcal

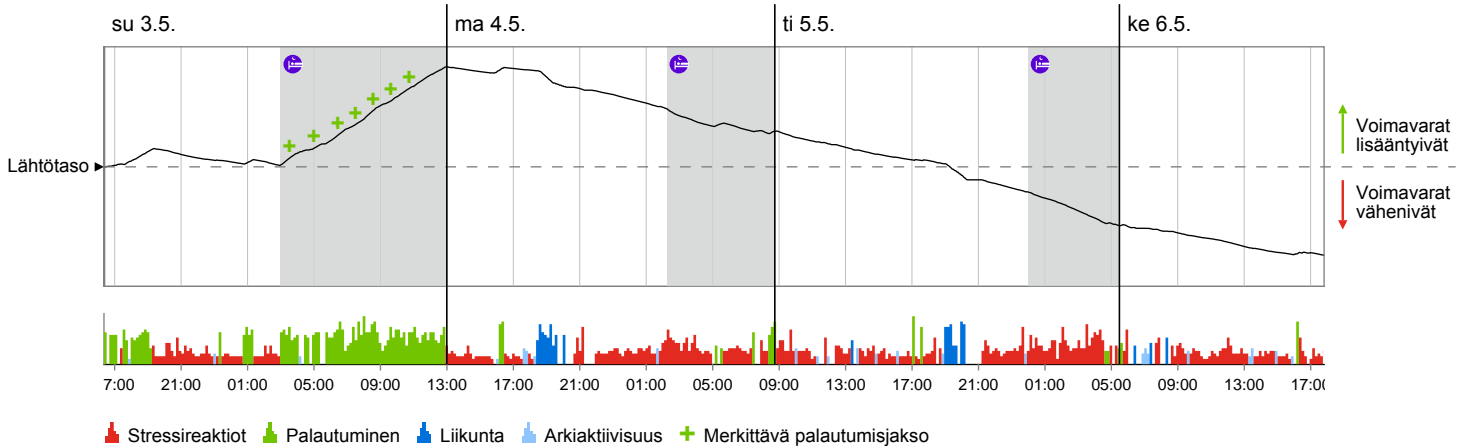
Arkiaktiivisuus 281 kcal

# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Iida Repo

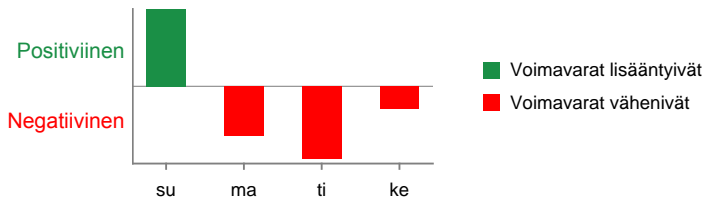
Kartoitus: 03.05.2015 - 06.05.2015

## VOIMAVARAT

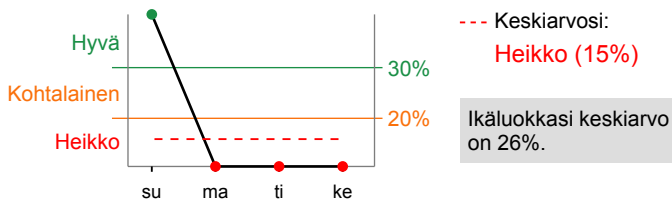


## STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO:

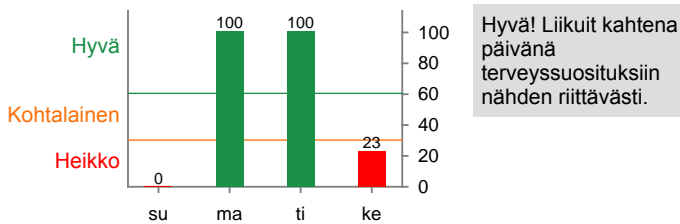


PALAUTUMISEN OSUUS:



## LIIKUNTA

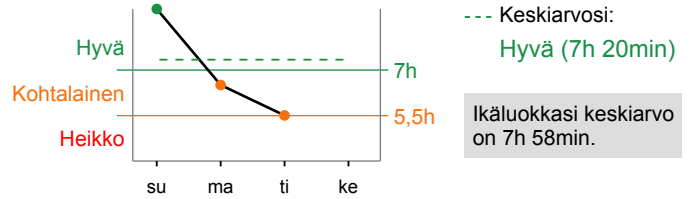
LIIKUNTAPISTEET:



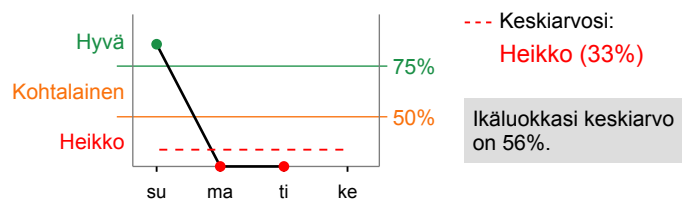
Mittaukseen sisältyi 2 erittäin kovaa harjoitusta.

## UNI

UNIJAISON PITUUS:



PALAUTUMISEN OSUUS UNIJAISONSTA:



## ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS (kcal):

