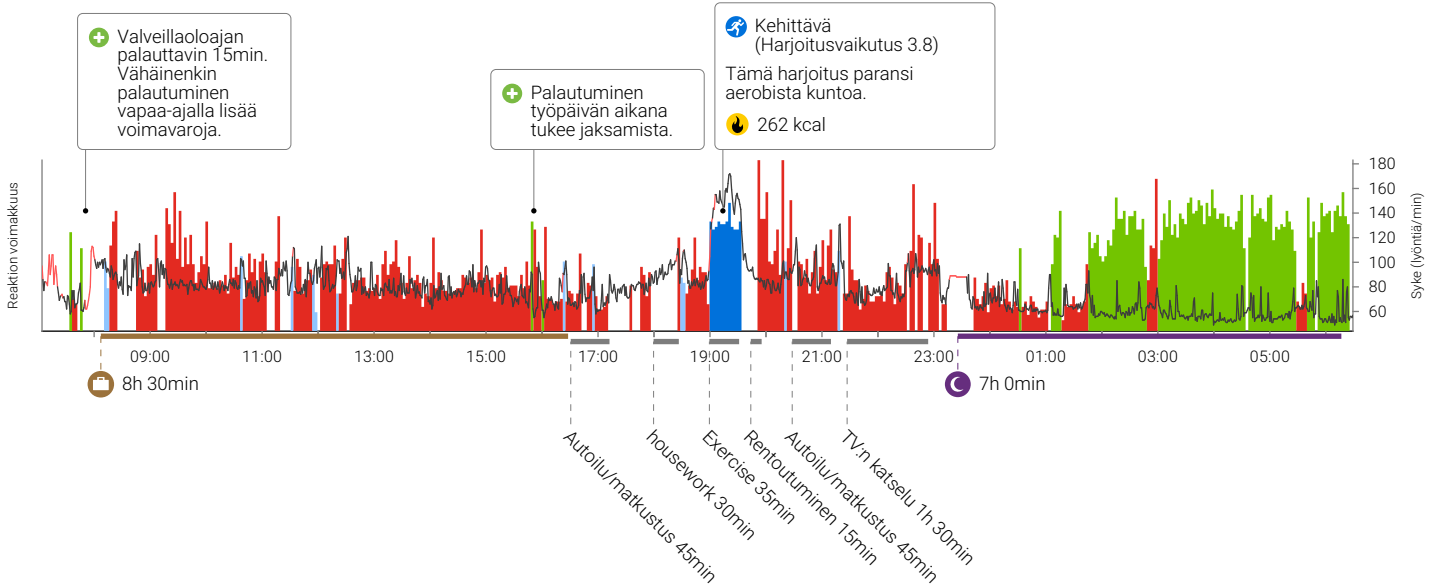


HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 2018 Case				Mittaus: ke 28.03.2018 07:04	
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)	Alkamisaika	23h 26min
Pituus (cm)	171	Leposyke	44	Kesto	45 / 73 / 172
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	
Painoindeksi	26.0				

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 4%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko

27 / 100

Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK 12h 50min

≤ 60% Normaali
> 60% Normaalista suurempi

55%

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK 4h 20min

< 20% Heikko
20 - 29% Kohtalainen
≥ 30% Hyvä

19%

➢ Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (10min).

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko

49 / 100

Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

UNEN PITUUS 7h 0min (Hyvä)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA 4h 10min

< 50% Heikko
50 - 74% Kohtalainen
≥ 75% Hyvä

60%

PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)

0 - 19 ms Heikko
20 - 38 ms Kohtalainen
≥ 39 ms Hyvä

50 ms

OMA ARVIO UNENLAADUSTA 😞 😟 😐 😊 😄

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko

75 / 100

Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
26min	29min	5min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

2249 kcal

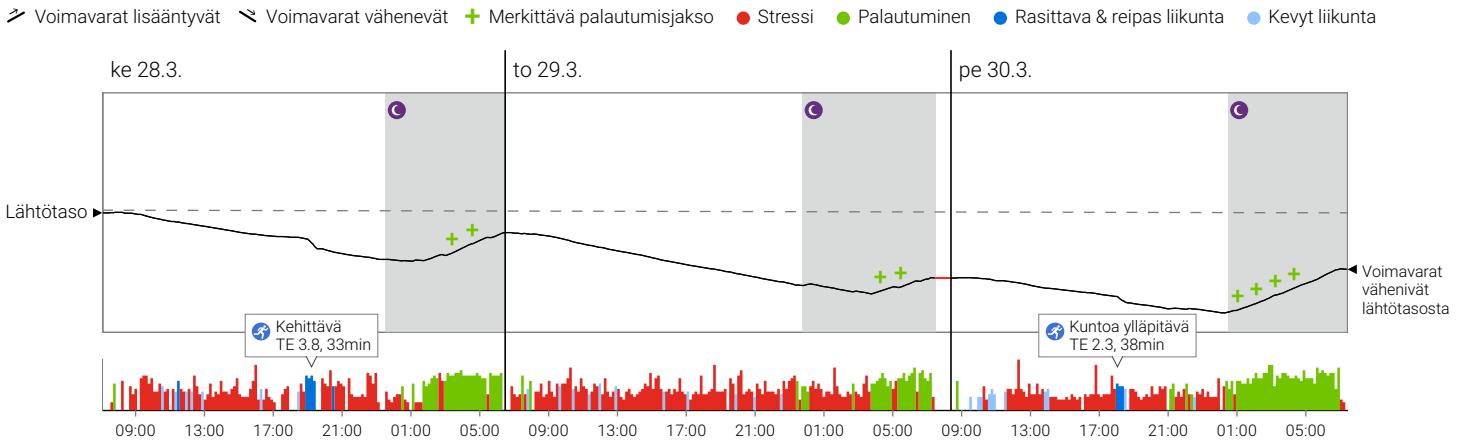
- Rasittava & reipas liikunta 271 kcal
- Kevyt liikunta 96 kcal
- Muu kulutus 1882 kcal

ASKELEITA 7987

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 2018 Case	Hyvinvointianalyysi: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		
		Lisätietoja: Alkoholia: to 29.3. (4 annosta)	

VOIMAVARAT



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

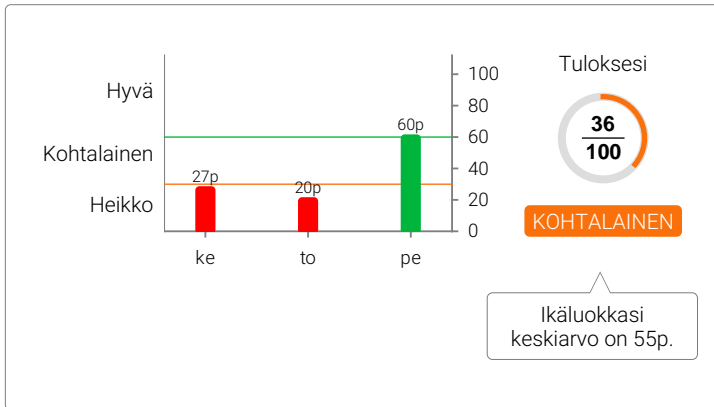
Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



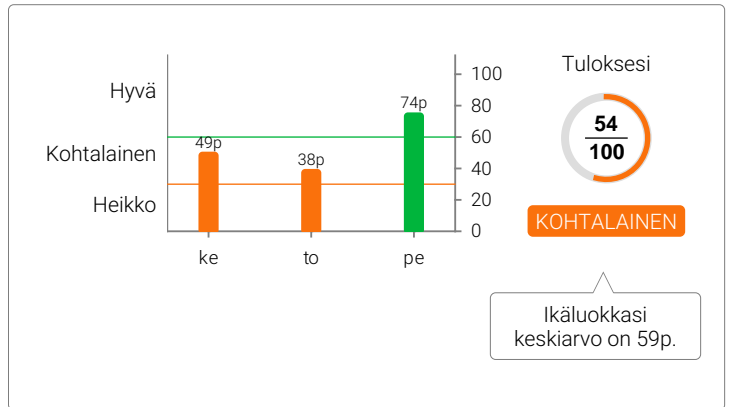
85 - 100p Erittäin hyvä
60 - 84p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
15 - 29p Heikko
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

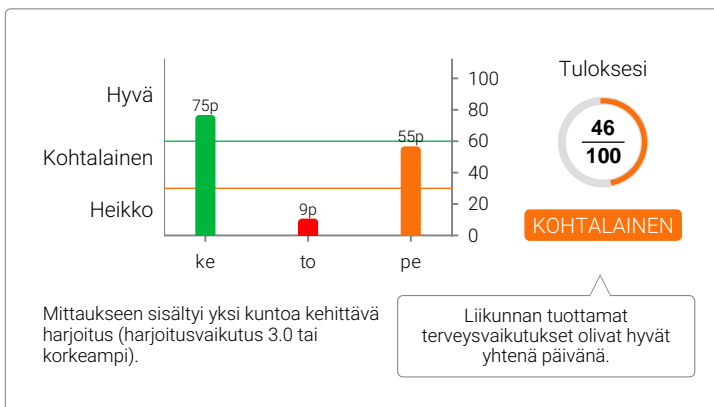
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS

