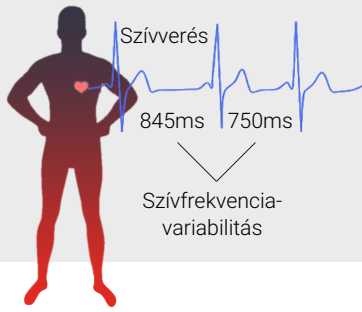


## Firstbeat életmód felmérés

2018 Case

# MIT MOND A LIFESTYLE ASSESSMENT?



A Lifestyle Assessment hozzájárul a terhelés kezeléséhez, a jobb minőségű pihenéshez és a megfelelően végzett testmozgáshoz. Az értékelés a szívfrekvencia-variabilitás (HRV) elemzésén alapul.

A cél megtalálni az egyensúlyt a munka és a szabadidő, illetve az aktivitás és a pihenés között, illetve azonosítani az egyén erősségeit és a fejlesztésre szoruló területeket. Nem a terhelés feltétlen kiküszöbölése a cél, hanem az elégséges pihenés biztosítása és a fenntartható életritmus megtalálása.

**Terhelés** a szervezet megemelkedett aktivációs szintje; lehet pozitív vagy negatív.

**Pihenés** az, amikor a test nyugalmi állapotban van. Az alvás és a nap békés, nyugalmas pillanatai mind fontos pihenési időszakok.

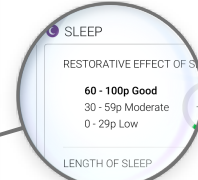
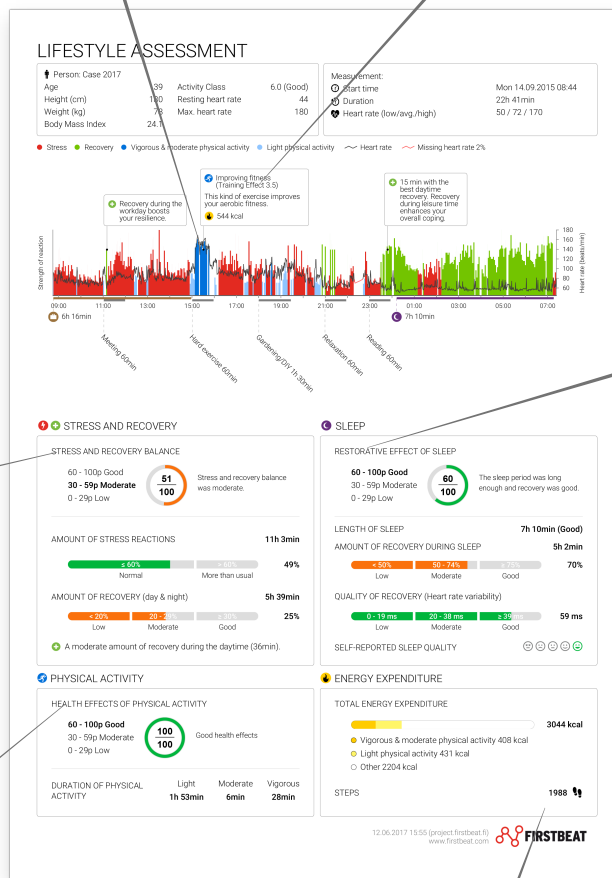
**Fizikai aktivitás** az olyan fizikai terhelés, amely alatt az energiafelhasználás jelentősen megemelkedik.

- Erős fizikai aktivitás > 60%,
- közepes 40-60% és
- könnyű < 40% a maximális kapacitáshoz képest.



**Edzés hatás** megmutatja az edzés hatását az adott személy fizikai fejlődése szempontjából (1-től 5-ig terjedő skálán).

- 5.0 Ideiglenes túlterhelés
- 4.0 > Jelentősen fejlesztő
- 3.0 > Fejlesztő
- 2.0 > Szinten tartó
- 1.0 > Könnyen kipihenhető



**Az alvás regeneráló hatása** függ az alvás hosszától, illetve az alvás közbeni pihenés mennyiségétől és minőségétől.

**Az alvás hossza** a naplóban rögzített időszakot jelenti, a lefekvéstől az ébredésig.

**A pihenés mennyisége** az alvászperiódus pihenéssel töltött részét jelenti.

**A pihenés minősége** az alvás közbeni szívfrekvencia-variabilitást jelenti. Az életkor és az átöröklés befolyásolja a HRV-t; az életkort az eszköz figyelembe veszi a referenciaértékek között.



**Terhelés és pihenés egyensúlya** a terhelés és pihenés teljes mennyiségéből, valamint az ébren töltött idő közbeni pihenésből áll.



**A fizikai aktivitás egészségügyi hatásai** az aerob aktivitás időtartamától és intenzitásától függenek. Az ajánlások szerint például 30 perc közepes vagy 20 perc erős fizikai aktivitás egészségügyi hatása kedvező.



**Lépések** a mozgási adatokból kerülnek kiszámításra, mint a gyaloglás vagy a futás. Lépések nem gyűlnek például kerékpározás vagy nagyon könnyű mozgás során. 10 000 feletti lépésszám igen aktív napra utal.

# BEVEZETŐ KÉRDÉSEK ÖSSZEFOGLALÓJA

Profil  
2018 Case

A felmérés kezdő időpontja  
28.03.2018

## A KÉRDŐÍV EREDMÉNYEI

Úgy gondolom, hogy a testmozgásom elegendő ahhoz, hogy megőrizsem az egészségem.	😊 Inkább egyetértek
Szerintem elég intenzív a fizikai aktivitásom ahhoz, hogy a fittségemet is növelje.	😊 Inkább egyetértek
Ügyelek rá, hogy étkezési szokásaim az egészségem megőrzését szolgálják.	😐 Nem mondhatnám
Úgy érzem, hogy alkoholfogyasztásom nem haladja meg a szokványos mértéket.	😊 Teljesen egyetértek
Általában nem érzem magam stresszesnek.	😞 Inkább nem értek egyet
A napjaim többnyire tartalmaznak olyan szüneteket, amelyekben kissé kipihenhetem magam.	😊 Inkább egyetértek
Általában kipihentnek és energikusnak érzem magam.	😞 Inkább nem értek egyet
Úgy érzem, hogy eleget alszom.	😐 Nem mondhatnám
Úgy gondolom, hogy az egészségemet befolyásoló dolgokat képes vagyok a kezemben tartani.	😊 Teljesen egyetértek
Mondhatom azt, hogy mostanában jól érzem magam.	😊 Inkább egyetértek



### **A válaszok értékei:**

*Teljesen egyetértek*

*Inkább egyetértek*

*Nem mondhatnám*

*Inkább nem értek egyet*

*Egyáltalán nem értek egyet*

# ÉLETMÓD FELMÉRÉS

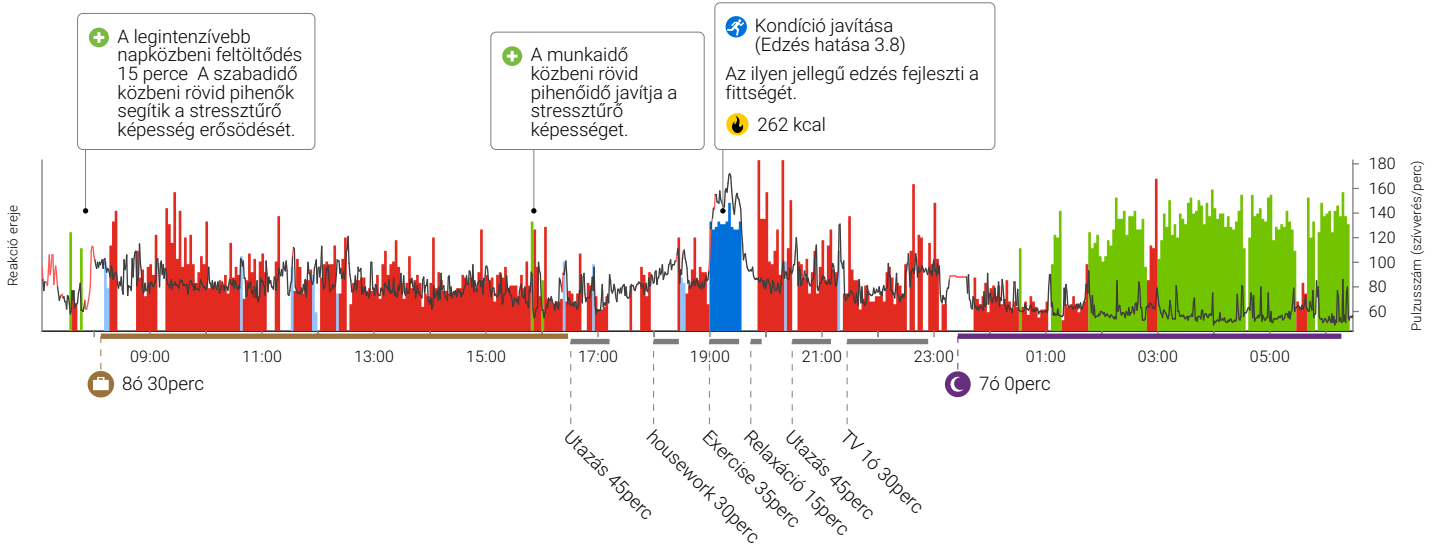
👤 Személy: 2018 Case

Életkor	39	Aktivítási kategória	2.0 (Gyenge)
Magasság (cm)	171	Nyugalmi pulzusszám	44
Testsúly (kg)	76	Max. pulzusszám	183
Testtömeg index	26.0		

Mérés:

🕒 Kezdeti ideje	Sze 28.03.2018 07:04
🕒 Időtartam	23ó 26perc
📊 Pulzus (min/átlagos/max)	45 / 73 / 172

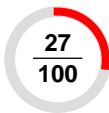
● Stressz ● Feltöltődés ● Közepes + erős fizikai aktivitás ● Enyhe fizikai aktivitás ~ Pulzusszám ~ Hiányzó pulzusszám 4%



## ⚡ + STRESSZ ÉS FELTÖLTŐDÉS

### A STRESSZ ÉS A FELTÖLTŐDÉS EGYENSÚLYA

60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge

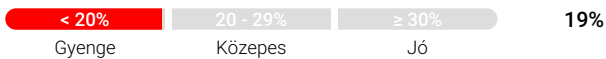


A stressz és pihenés egyensúlya nem volt megfelelő.

### STRESSZRE ADOTT REAKCIÓK MENNYISÉGE **126 50perc**



### PIHENÉS MENNYISÉGE (nappal és éjszaka) **46 20perc**



+ Kevés pihenés nap közben (10perc).

## 🌙 ALVÁS

### ALVÁS REGENERÁCIÓS HATÁSA

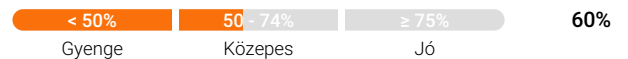
60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge



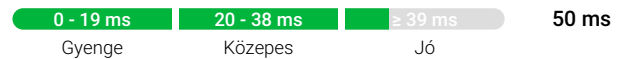
Az alvási periódus elég hosszú volt, de a pihenés csak mérsékelt volt.

### ALVÁS HOSSZA **76 0perc (Jó)**

### A FELTÖLTŐDÉS MENNYISÉGE ALVÁS ALATT **46 10perc**



### A FELTÖLTŐDÉS MINŐSÉGE (Pulzusvariancia)



SAJÁT MAGUNK ÁLTAL ÉRZÉKELT ALVÁSMINŐSÉG 😊 😐 😞 😄 😁

## 🏃 FIZIKAI AKTIVITÁS

### FIZIKAI AKTIVITÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge



Jó egészségügyi hatások

FIZIKAI AKTIVITÁS IDŐTARTAMA	Enyhe	Közepes	Erős
	26perc	29perc	5perc

## 🔥 KALÓRIA FOGYASZTÁS

### ÖSSZES ENERGIAFOGYASZTÁS

**2249 kcal**

- Közepes + erős fizikai aktivitás 271 kcal
- Enyhe fizikai aktivitás 96 kcal
- Egyéb 1882 kcal

LÉPÉSEK **7987** 👣

# ÉLETMÓD FELMÉRÉS

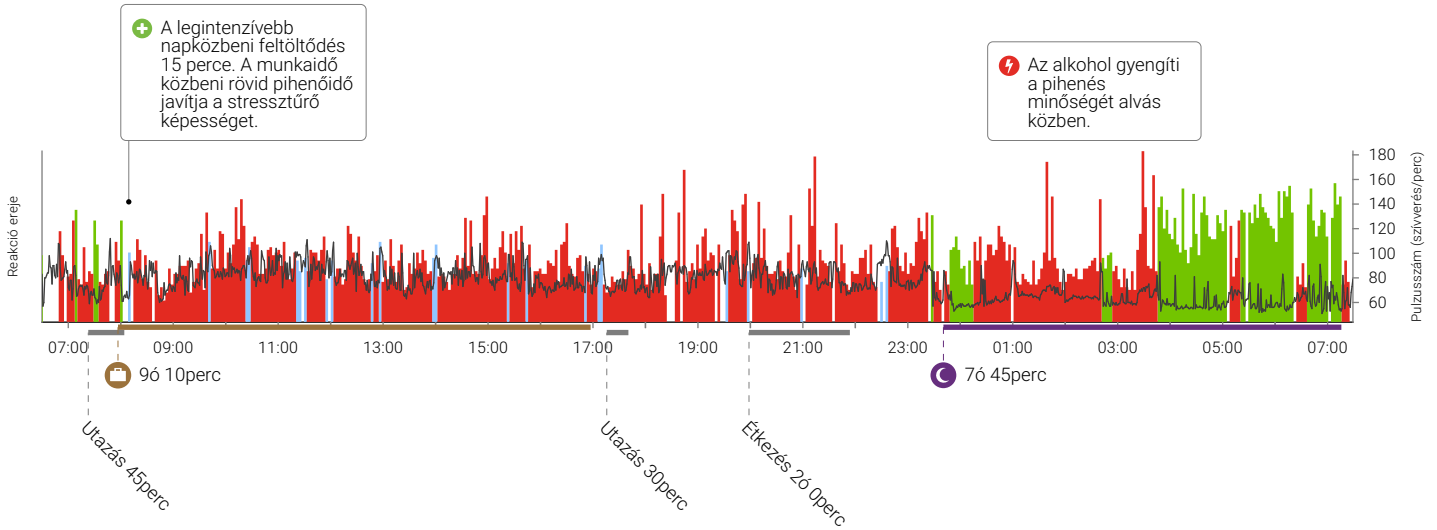
👤 Személy: 2018 Case

Életkor	39	Aktivítási kategória	2.0 (Gyenge)
Magasság (cm)	171	Nyugalmi pulzusszám	44
Testsúly (kg)	76	Max. pulzusszám	183
Testtömeg index	26.0		

Mérés:

🕒 Kezdés ideje	Cs 29.03.2018 06:30
🕒 Időtartam	25 ó 0perc
📊 Pulzus (min/átlagos/max)	48 / 70 / 112
További információ: 🍷 Alkohol 4 egység	

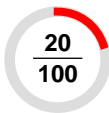
● Stressz ● Feltöltődés ● Közepes + erős fizikai aktivitás ● Enyhe fizikai aktivitás ~ Pulzusszám ~ Hiányzó pulzusszám 0%



## ⚡ + STRESSZ ÉS FELTÖLTŐDÉS

### A STRESSZ ÉS A FELTÖLTŐDÉS EGYENSÚLYA

60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge

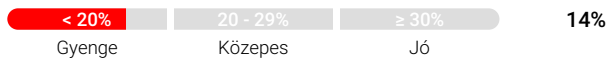


A stressz és pihenés egyensúlya nem volt megfelelő.

### STRESSZRE ADOTT REAKCIÓK MENNYISÉGE **17 ó 59perc**



### PIHENÉS MENNYISÉGE (nappal és éjszaka) **3 ó 30perc**



+ Kevés pihenés nap közben (13perc).

## 🌙 ALVÁS

### ALVÁS REGENERÁCIÓS HATÁSA

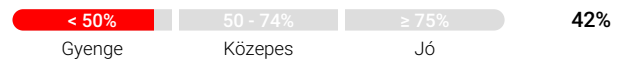
60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge



Az alvási periódus elég hosszú volt, de a pihenés csak mérsékelt volt.

### ALVÁS HOSSZA **7 ó 45perc (Jó)**

### A FELTÖLTŐDÉS MENNYISÉGE ALVÁS ALATT **3 ó 18perc**



### A FELTÖLTŐDÉS MINŐSÉGE (Pulzusvariancia)



SAJÁT MAGUNK ÁLTAL ÉRZÉKELT ALVÁSMINŐSÉG 😊 😐 😞 😄 😁

## 🏃 FIZIKAI AKTIVITÁS

### FIZIKAI AKTIVITÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

60 - 100 Jó  
30 - 59 Közepes  
0 - 29 Gyenge



Enyhe egészségügyi hatások

FIZIKAI AKTIVITÁS IDŐTARTAMA	Enyhe	Közepes	Erős
	49perc	1perc	0perc

## 🔥 KALÓRIA FOGYASZTÁS

### ÖSSZES ENERGIAFOGYASZTÁS



- Közepes + erős fizikai aktivitás 6 kcal
- Enyhe fizikai aktivitás 175 kcal
- Egyéb 1917 kcal

LÉPÉSEK **3937** 🚶

# ÉLETMÓD FELMÉRÉS

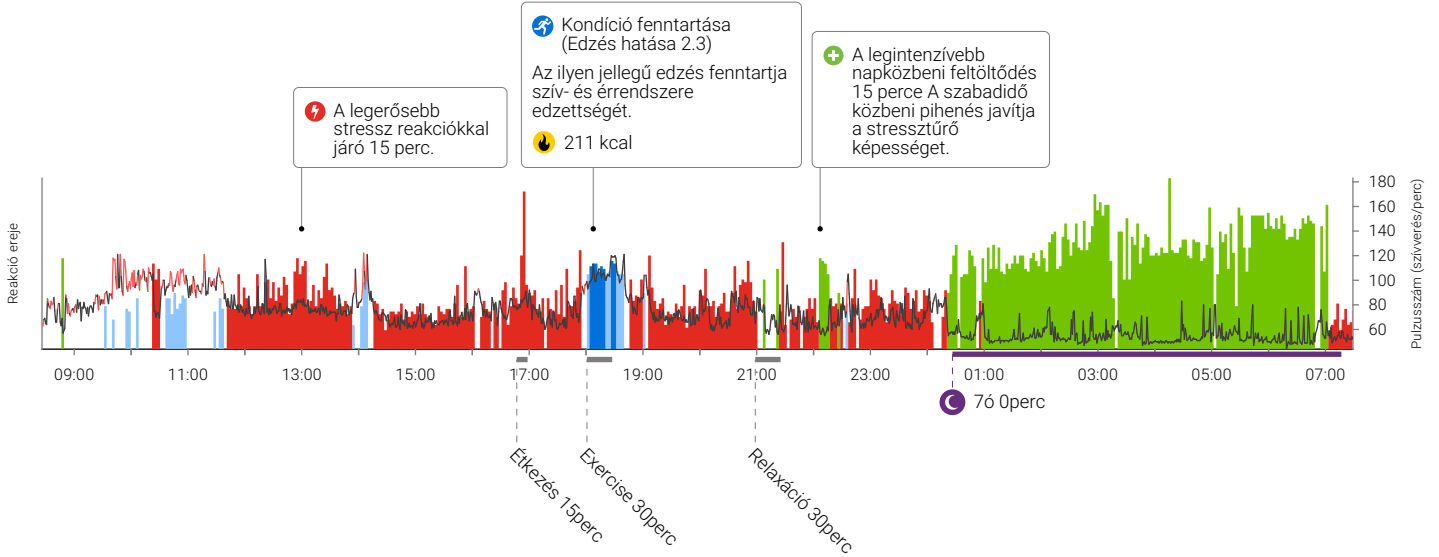
👤 Személy: 2018 Case

Életkor	39	Aktivítási kategória	2.0 (Gyenge)
Magasság (cm)	171	Nyugalmi pulzusszám	44
Testsúly (kg)	76	Max. pulzusszám	183
Testtömeg index	26.0		

Mérés:

🕒 Kezds ideje	P 30.03.2018 08:26
🕒 Időtartam	23ó 4perc
📊 Pulzus (min/átlagos/max)	44 / 66 / 124

● Stressz ● Feltöltődés ● Közepes + erős fizikai aktivitás ● Enyhe fizikai aktivitás ~ Pulzusszám ~ Hiányzó pulzusszám 8%



## ⚡ + STRESSZ ÉS FELTÖLTŐDÉS

### A STRESSZ ÉS A FELTÖLTŐDÉS EGYENSÚLYA

60 - 100 Jó

30 - 59 Közepes

0 - 29 Gyenge

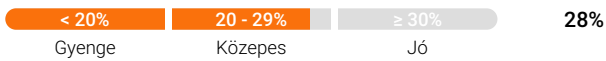


A stressz és pihenés egyensúlya jó volt.

### STRESSZRE ADOTT REAKCIÓK MENNYISÉGE 106 13perc



### PIHENÉS MENNYISÉGE (nappal és éjszaka) 6ó 28perc



+ Kevés pihenés nap közben (29perc).

## 🌙 ALVÁS

### ALVÁS REGENERÁCIÓS HATÁSA

60 - 100 Jó

30 - 59 Közepes

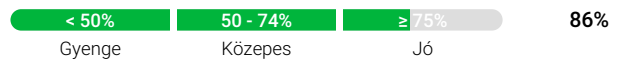
0 - 29 Gyenge



Az alvási periódus elég hosszú volt és a pihenés megfelelő volt.

### ALVÁS HOSSZA 7ó 0perc (Jó)

### A FELTÖLTŐDÉS MENNYISÉGE ALVÁS ALATT 5ó 59perc



### A FELTÖLTŐDÉS MINŐSÉGE (Pulzusvariancia)



SAJÁT MAGUNK ÁLTAL ÉRZÉKELT ALVÁSMINŐSÉG 😊 😊 😊 😊 😊

## 🏃 FIZIKAI AKTIVITÁS

### FIZIKAI AKTIVITÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

60 - 100 Jó

30 - 59 Közepes

0 - 29 Gyenge



Közepes egészségügyi hatások

FIZIKAI AKTIVITÁS IDŐTARTAMA	Enyhe	Közepes	Erős
	1ó 6perc	20perc	0perc

## 🔥 KALÓRIA FOGYASZTÁS

### ÖSSZES ENERGIAFOGYASZTÁS

2099 kcal

● Közepes + erős fizikai aktivitás 118 kcal

● Enyhe fizikai aktivitás 248 kcal

○ Egyéb 1732 kcal

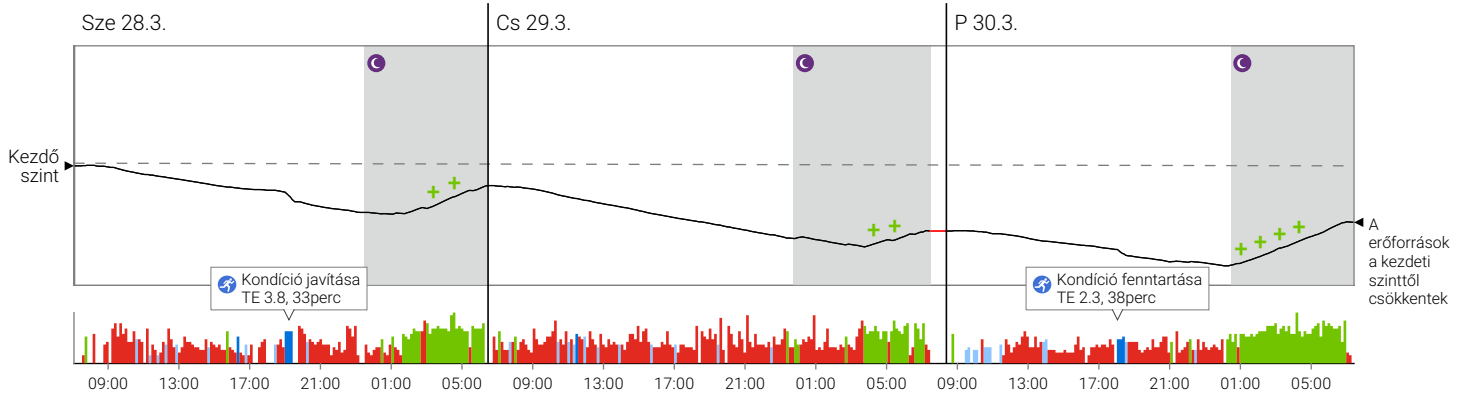
LÉPÉSEK 5425 📏

# ÉLETMÓD FELMÉRÉS ÖSSZEFOGLALÓ RIPORT

👤 Személy: 2018 Case	Felmérés ideje: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Életkor	39	Aktívítási kategória	2.0 (Gyenge)
Magasság (cm)	171	Nyugalmi pulzusszám	44
Testsúly (kg)	76	Max. pulzusszám	183
Testtömeg index	26.0		
		További információ: 🍷 Alkohol: Cs 29.3. (4 egység)	

## A SZERVEZET ERŐFORRÁSAI

➤ Erőforrások növekedése   ➤ Erőforrások csökkenése   + Jelentős pihenési időszak   ● Stressz   ● Feltöltődés   ● Közepes + erős fizikai aktivitás   ● Enyhe fizikai aktivitás



## ÉLETMÓDFELMÉRÉS INDEX

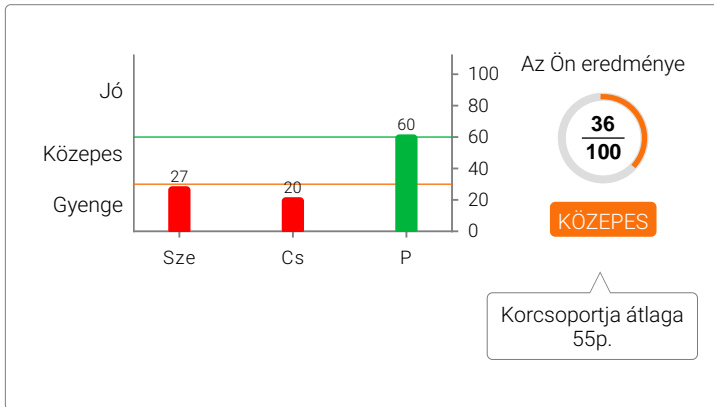
A pontszám a stressz és feltöltődés, alvás és fizikai aktivitás összesített eredménye. Ezen területek javításával jobban érezheti magát és javíthat az életmódfelmérés eredményén.



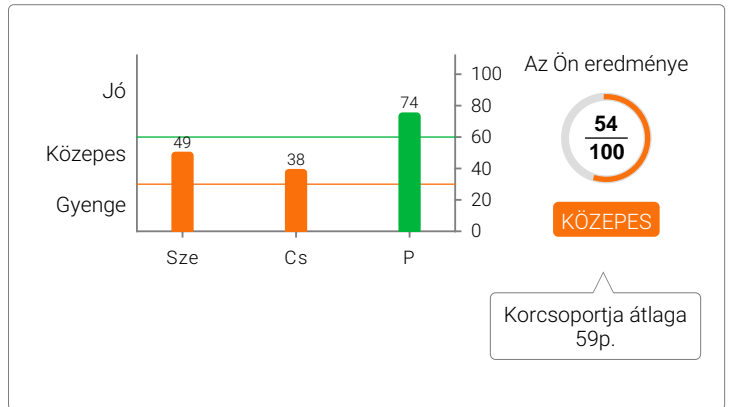
85 - 100 Kiváló  
60 - 84 Jó  
**30 - 59 Közepes**  
15 - 29 Gyenge  
0 - 14 Nagyon alacsony

Az életmódfelmérés résztvevőinek átlagos pontszáma 55p.

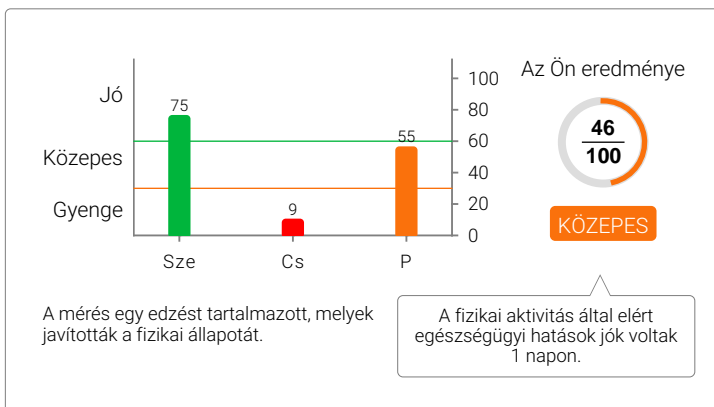
## ⚡ + A STRESSZ ÉS A FELTÖLTŐDÉS EGYENSÚLYA



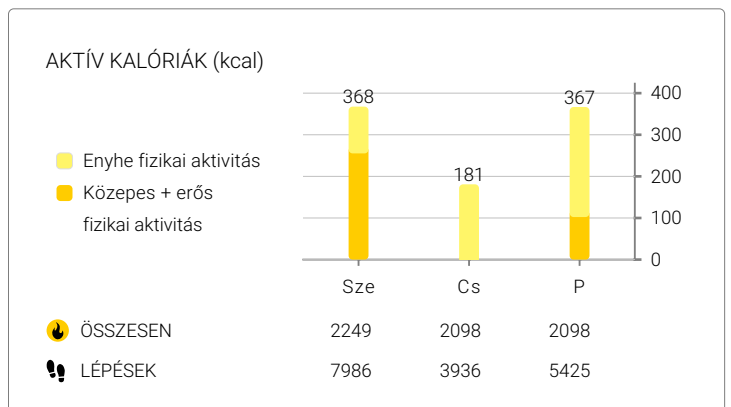
## 🌙 ALVÁS REGENERÁCIÓS HATÁSA



## 🏃 FIZIKAI AKTIVITÁS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA



## 🔥 KALÓRIA FOGYASZTÁS



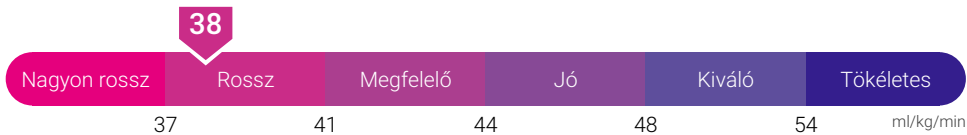
# EDZETTSÉGI SZINT

👤 Személy: 2018 Case

Életkor	39	Aktivítási kategória	2.0 (Gyenge)
Magasság (cm)	171	Nyugalmi pulzusszám	44
Testsúly (kg)	76	Max. pulzusszám	183
Testtömeg index	26.0		

Felmérés ideje: 28.03.2018 - 30.03.2018

## 🚶 EDZETTSÉGI SZINT (VO2max)



A VO2max értéke **38** ml/kg/min.

Megfelel az Ön korának és nemének az edzettségi szintje **Rossz**.

### Maximális oxigénfelvétel (VO2max) – Az aerob edzettségi szint

A maximális oxigénfelvétel (VO2max) a szív- és légzőszervi rendszerének azt a képességét írja le, hogyan tud oxigént juttatni a működésben lévő izmokhoz, valamint a testnek azt a képességét, hogyan tudja testmozgás közben energiatermelésre felhasználni az oxigént. A magas maximális oxigénfelvétel jó állóképességre utal, ami a kutatások szerint jobb egészséget és teljesítményt, valamint kisebb halandósági kockázatot jelent.

A magas maximális oxigénfelvételt általában laboratóriumban mérik, a kilégzett gázok elemzésével, és a mértékegysége a percenként testtömeg-kilogrammmra vonatkoztatott oxigénfelvétel milliliterben (ml/kg/min). A Firstbeat Lifestyle Assessment a test terhelését hasonlítja a mérésben észlelt gyaloglási szegmensek gyaloglási sebességéhez a maximális oxigénfelvétel megbecsléséhez. Az eredmény azonos korú és nemű emberekkel van összehasonlítva. Általában a maximális oxigénfelvétel 20 és 70 ml/kg/min között van.

\*A VO2max-referenciaértékek a Cooper Institute (Dallas, Texas) engedélyével vannak felhasználva



# CÉLOK

---

**Kérjük, állítson fel személyes célokat az életmódváltáshoz.**

## **Stresszkezelés**

- Realisztikus munkaterveket készítek.
- Rendszeresen rövid szünetet tartok a munkanap során.
- A munkaidő lejárta után megpróbálom elfelejteni a hivatalos dolgokat, olyanokat csinállok, amit élvezek.
- Megtanulok nemet mondani.

## **Pihenés és alvás**

- Nem hagyok fel a hobbijaimmal, mivel a pozitív élmények jobb közérzethez vezetnek.
- Próbálok rendszeresen relaxálni (relaxációs technikák, zene, TV, olvasás).
- Lefekvés előtt közvetlenül elkerülöm a stresszt okozó dolgokat (pl. alkohol, munka, és elektronikus eszközök).
- Megpróbálok elég korán lefeküdni, hogy elég alváshoz jussak.

## **Fizikai aktivitás**

- Keresek egy élvezetes edzésformát, melyet rendszeresen végzek majd.
- Növelni fogom a fizikai aktivitás mennyiségét, pl. használom a lépcsőket, rövidebb távokra gyalog megyek, és próbálok elkerülni, hogy megszakítás nélkül üljek.
- Megpróbálok fizikai aktivitást végezni, legalább heti \_\_\_\_ alkalommal.
- Heti edzéseim során ügyelek izmaimra, például nyújtást végzek.

## **Táplálkozás**

- Rendszeresen fogok étkezni.
- Odafigyelek az elfogyasztott ételek minőségére, pl. nem eszem túl sok zsírt, cukrot vagy sót tartalmazó dolgokat.
- Leadok \_\_\_\_ kilót.
- Odafigyelek a rendszeres étkezésre és ivásra, akkor is, ha sok a dolgom.

## **Saját célok**