

# HYVINVOINTIANALYYSI

## RAKENNA OMAA HYVINVOINTIASI



*Firstbeat Hyvinvointianalyysi auttaa sinua ymmärtämään, kuinka*

- *hallitset paremmin stressiä*
- *parannat suorituskykyäsi työssä*
- *kehität fyysistä kuntoasi*
- *parannat elämänlaatua omilla päivittäisillä valinnoillasi*



*Sydämen syketietaa analysoivan Hyvinvointianalyysin avulla saat tietoa kehosi fysiologisista muutoksista ja opit, mikä on juuri sinun hyvinvoinnillesi tärkeää. Tekemällä pieniä valintoja arjessa voit parantaa hyvinvointiasi merkittävästi.*



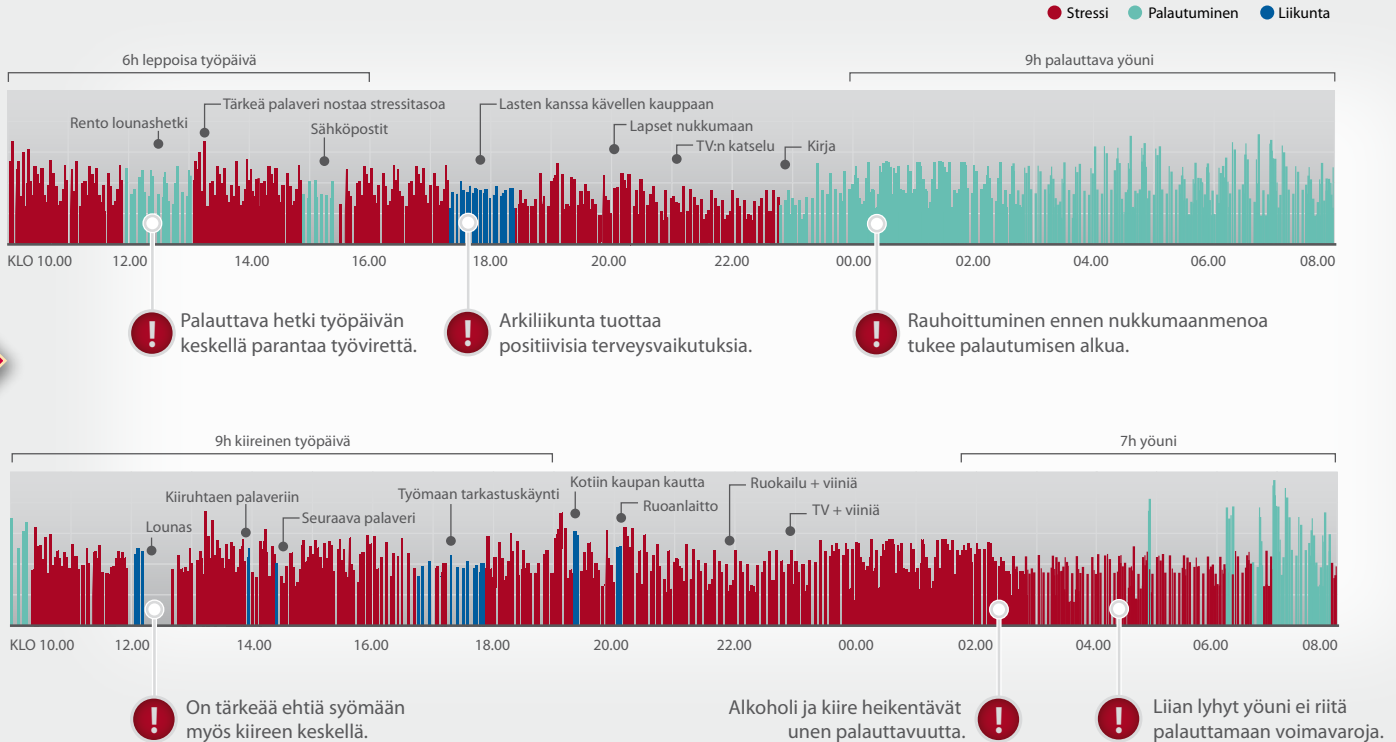
**Stressi on elimistön luonnollinen tapa vastata haasteisiin. Lyhytkestoisena stressi parantaa suorituskykyä, mutta pitkittyessään stressi vähentää voimavaroja ja saattaa johtaa uupumukseen ja sairastumiseen. Kuormittumisen merkit on hyvä oppia tunnistamaan ajoissa.**

## **Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:**

- Palaututko unen aikana? Yöuni on tärkein palautumisen jakso. Se palauttaa henkisiä ja fyysisiä voimavaroja ja on keskeinen osa terveyttä. Palauttavan yön tunnistat Hyvinvointianalyysin tuloksissa siitä, että voimavaratasapaino on unen aikana yli 50 ja unen pituus on vähintään 7h.
- Pystytkö hengähtämään päivän aikana? Esimerkiksi tauot tai rauhoittavat jaksot päivän keskellä ylläpitävät vireystilaa ja alentavat stressitasoa. Hyvinvointianalyysissa tauot näkyvät kapeina vihreinä palkkeina päivän stressijaksojen keskellä.
- Hyvä palautumisen määrä on keskimäärin 30% vuorokaudessa. Jos viikkosi on ollut kiireinen tai kuormittava, vapaapäivä kannattaa hyödyntää mahdollisuutena palautua.
- Loma on tilaisuus purkaa kasaantunutta kuormitusta ja kerryttää voimavaroja. Anna kehosi välillä palautua kunnolla. Hyvinvointianalyysissa muutos näkyy palautumisen lisääntymisenä.

Hyvinvointianalyysin avulla opit tunnistamaan itsellesi tyypillisiä kuormitustekijöitä ja vaikuttamaan jokapäiväiseen jaksamiseesi. Yleisimpiä kuormitustekijöitä ovat jatkuva kiire ja henkiset paineet, sairaudet, alkoholi, epäterveellinen ruokavalio sekä liian vähäinen liikunta.

## KAKSI ERILAISTA TYÖPÄIVÄÄ



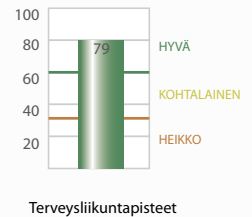
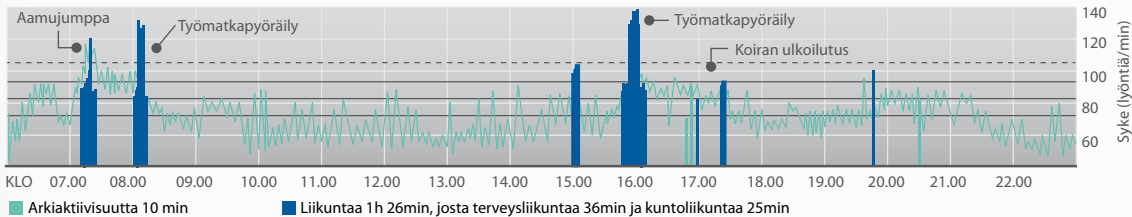
*On normaalia, että välillä on palauttavia päiviä ja välillä kuormittavia päiviä, kuten esimerkissä. Stressiä ei tarvitse vältellä, mutta on tärkeää levätä riittävästi ja rentoutua tärkeiden asioiden parissa siten, että stressi ja palautuminen pysyvät tasapainossa.*

# LIKKUMALLA SIOITAT TULEVAISUUTESI

- Päivittäinen arkiaktiivisuus kohottaa mielialaa, tehostaa ajatustyötä ja piristää päivää. Se toimii erinomaisena stressinkatkaisijana ja palauttavana liikuntana, mutta yksistään se ei riitä kohottamaan kuntoa. Arkiaktiivisuutesi määrän saat selville Hyvinvointianalyysistä.
- Terveysliikunta on kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa, joka edistää sydänterveyttä. Kaikki liikunta on tärkeää, mutta liikumalla keskimäärin 30 min päivässä hikoillen ja hengästyen saat jo merkittäviä terveysvaikutuksia. Hyvinvointianalyysi osoittaa liikunnan vaikutukset terveyteesi.

- Kuntoliikunta kohottaa kestävyyskuntoa eli aerobista kuntoa. Hyvä kunto puolestaan parantaa mm. stressikestävyyttä. Hyvinvointianalyysi kertoo harrastamasi liikunnan vaikutukset kuntoon.

*Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla saat parhaat vaikutukset. Sykeä kohottavan aerobisen liikunnan lisäksi on tärkeää huolehtia lihasvoiman ylläpitämisestä esimerkiksi pihatöiden, kotijumpan tai kuntosaliharjoittelun parissa.*



## HUOLEHDI HYVINVOINNISTASI!

Hyvinvointianalyysi auttaa sinua ymmärtämään, mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiisi. Sinä olet avainroolissa oman hyvinvointisi rakentamisessa. Olemme koonneet sinulle esimerkkejä hyvinvointia edistävästä toimenpiteistä. On tärkeää, että valitset juuri sinulle sopivia tavoitteita, joiden saavuttamisella on sinulle itsellesi merkitystä. Voit aloittaa pienistä asioista, sillä pienetkin askeleet vievät asioita eteenpäin. ALOITA JO TÄNÄÄN!

Firstbeat Hyvinvointianalyysi mittaa kehosi reaktioita sydämen sykevaihtelusta. Sydän löy jopa 100 000 kertaa vuorokaudessa. Liikunta, stressi ja palautuminen näkyvät sydämen toiminnassa. Firstbeatin kehittämä teknologiaa hyödynnetään terveydenhuollossa, huippu-urheilussa ja sykemittareissa.

Lue lisää [www.firstbeat.fi](http://www.firstbeat.fi)