



Firstbeat Hyvinvointianalyysi

Firstbeat Hyvinvointianalyysi kertoo kuinka keho reagoi arjen erilaisissa tilanteissa. Ympäri vuorokautinen sykevälimittaus kuvaa yksilöllisesti kuormittavia ja palauttavia tekijöitä sekä liikunnan vaikutusta. Tieteellisesti kehitetty Hyvinvointianalyysi kertoo kehon voimavaroista ja nostaa pöydälle asiat, jotka parantavat jaksamista, kuntoa ja terveyttä.

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

Mitattu tieto auttaa tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät



Hallitse stressiä
Tunnista keskeiset kuormitustekijäsi



Palaudu paremmin
Näe onko unesi palauttavaa



Liiku oikein
Todenna liikuntasi vaikutukset



Hyvinvointi syntyy työssä, leavossa ja vapaa-ajalla.

HYVINVOINTIANALYYSI KÄYTÄNNÖSSÄ



MITTAUS

3 vuorokautta
Työssä, vapaa-ajalla
ja unen aikana



TULOKSET

Näet hyvinvointiisi
vaikuttavat tekijät
henkilökohtaiselta raportilta



LÖYDÄ TASAPAINO

Saat palautteen
asiantuntijaltasi ja
toimenpidesuositukset
hyvinvointiisi parantamiseksi



MUUTOSTEN SEURANTA

82% osallistujista onnistuu
mielestään parantamaan
stressinhallintaa, unenlaatua
tai liikuntatottumuksiaan