



Firstbeat Völbefinnandeanalys

Firstbeat Völmåendeanalys berättar hur kroppen reagerar på olika situationer i vardagen. Variationer i pulsmellantiderna beskriver individuella belastande och återhämtande faktorer samt motionens inverkan. Den vetenskapligt utvecklade Våmåendeanalysen berättar om kroppens resurser och lyfter fram de saker som befrämjar orkande, kondition och hälsa.

FIRSTBEAT VÄLMÅENDEANALYS

Mätad information hjälper att känna igen faktorer som påverkar välmåendet



Behärska stress

Känn igen viktigaste belastningsfaktorerna



Bättre återhämtning

Se om Din sömn är återhämtande



Motionera rätt

Identifiera inverkan av Din motion



Välmående skapas på jobbet, i vila och under fritiden.

VÄLMÅENDEANALYSEN I PRAKTIKEN



MÄTNING

3 dygn
På arbetet, fritiden och under
sömn



RESULTAT

Du ser faktorer som inverkar
på ditt välmående från en
personlig rapport



HITTA BALANS

Du får feedback av Din
handledare och
åtgärdsförslag för
förbättrande av Ditt
välmående



UPPFÖLJNING AV FÖRÄNDRINGAR

82% av deltagarna tycker att de
lyckas förbättra
stresshantering, sömnkvalitet
och sina motionsvanor