

Voor meer informatie  
of afspraak

**Sana Vitam Lifestyle**

Advies Begeleiding en Holistische  
behandeling bij:

Voeding Lifestyle Bewegen

06 1373 1370  
[www.sanavitam.nl](http://www.sanavitam.nl)

METING – ANALYSE – FEEDBACK

# FIRSTBEAT LIFESTYLE EVALUATIE



DE LIFESTYLE EVALUATIE GEEFT U INZICHT IN UW DAGELIJKSE STRESS EN HERSTEL, DE KWALITEIT VAN UW SLAAP EN DE EFFECTEN VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEITEN OP GEZONDHEID EN CONDITIE

 **FIRSTBEAT**

Leer hoe u omgaat met stress, lichamelijk actief bent, en voldoende herstelt, op een manier die voor u optimaal is.



**STAP 1. METING**

3 dagen + nachten op het werk en in vrije tijd

**STAP 2. FEEDBACK**

Persoonlijke rapportages en feedback door een lifestyle specialist

**STAP 3. STAPPENPLAN**

Persoonlijke doelen en manieren om die doelen te bereiken in het dagelijks leven

**STAP 4. LIFESTYLE VERANDERINGEN EN FOLLOW-UP**

Bevorderen van concrete veranderingen in uw leven

*"Als ik wat werk moet doen in het weekend, dan doe ik het op zaterdag, en ik ben begonnen met de zondag vrij te houden voor mezelf en mijn familie."*

(Het doel was om een beter evenwicht tussen werk en vrije tijd te vinden.)



## Een hulpmiddel voor organisaties om welzijn te bevorderen

De Lifestyle Evaluatie is geschikt voor raden van bestuur, management teams en grotere groepen werknemers en kan worden gebruikt om vergelijkingen tussen groepen te maken. Bij de evaluatie wordt gekeken naar de invloed van lifestylefactoren op het welzijn tijdens werkdagen en in de vrije tijd.

Adviezen die worden gegeven tijdens het evaluatieproces zijn individueel en houden rekening met de persoonlijke omstandigheden op dat moment. Dit kan leiden tot meer blijvende veranderingen in lifestyle in vergelijking met vele andere methoden. Als gevolg daarvan zijn bedrijven die hebben deelgenomen aan de Firstbeat Lifestyle Evaluatie erin geslaagd om lange termijn veranderingen te bewerkstelligen op het gebied van lichamelijke activiteit en de omgang met stress.



Firstbeat Technologies Ltd.  
[www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com)

### Aandacht voor lifestyle - Casus Euromaster

Euromaster Finland Ltd behoort tot de Michelin-groep en is een van de toonaangevende bandenfabrikanten in Finland. Euromaster heeft meer dan 70 service centra door heel Finland, met een totaal van ongeveer 400 medewerkers. De Lifestyle Evaluatie resulteerde in tal van succesvolle veranderingen in lifestyle, van stoppen met roken tot het starten van een nieuwe, meer actieve lifestyle. De medewerkers namen ook deel aan fitnessprogramma's, verloren gewicht en nemen nu regelmatige pauzes tijdens werkdagen.

#### Ervaringen van het personeel van Euromaster

*De Lifestyle Evaluatie gaf me belangrijke informatie over het effect van mijn lifestyle op gezondheid en / of omgang met stress (rapportages en de feedback bijeenkomst).*

JA 92%

*De feedback bijeenkomst gaf me goede aanwijzingen voor concrete acties waarmee ik mijn omgang met stress / herstel, lichamelijke conditie en / of gewicht kan verbeteren.*

JA 89%

*Ik ben van plan om een aantal veranderingen in mijn lifestyle door te voeren.*

JA 91%



biocoherence

Biocoherence Nederland BV

Planetenveld 23

3893 GE Zeewolde

[info@biocoherence.eu](mailto:info@biocoherence.eu)

[www.biocoherence.eu](http://www.biocoherence.eu)