

Voor meer informatie
of afspraak

Sana Vitam Lifestyle
Advies Begeleiding en Holistische
behandeling bij:
Voeding Lifestyle Bewegen

06 1373 1370
www.sanavitam.nl

FIRSTBEAT LIFESTYLE EVALUATIE

VERBETER UW WELZIJN

De Firstbeat Lifestyle Evaluatie helpt u om:

- *Beter om te gaan met stress*
- *Prestaties op het werk te verbeteren*
- *Uw lichamelijke conditie te verbeteren*
- *De kwaliteit van leven op uw werk en in uw vrije tijd te verbeteren.*



 **FIRSTBEAT**

De Lifestyle Evaluatie analyseert uw hartslag en geeft u hierbij gedetailleerde informatie over fysiologische veranderingen in uw lichaam. U krijgt hierdoor inzicht in de belangrijkste factoren die van belang zijn voor uw welzijn. Door kleine veranderingen en keuzes in uw dagelijks leven, kunt u uw welzijn aanzienlijk verbeteren.



Stress is de natuurlijke manier van het lichaam om te reageren op uitdagingen. Een kortdurende stress kan prestaties verbeteren. Als stress langer aanhoudt, kan het uw welzijn verminderen en leiden tot slechte prestaties, uitputting of ziekte. Het is zeer belangrijk om tekenen van stress en overbelasting te herkennen.

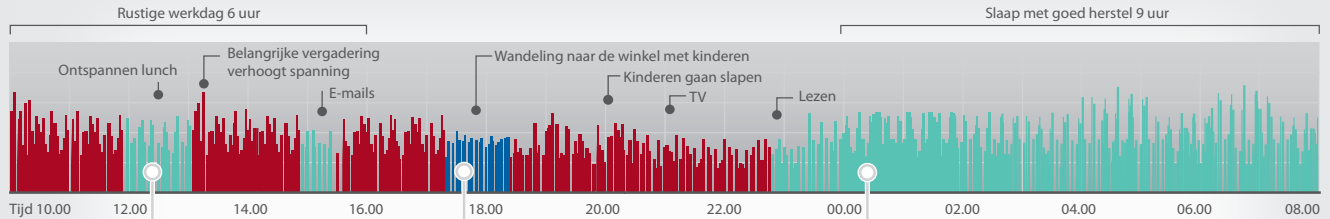
Welke factoren zijn belangrijk:

- Hoe goed herstelt u tijdens de slaap? Slaap is de belangrijkste periode voor herstel. Het herstelt uw mentale en fysieke reserves en is een belangrijk aspect van gezondheid. In de Lifestyle Evaluatie rapportage, wordt goed herstel tijdens de slaap aangegeven als een energievoorraad index van meer dan 50 en een slaaperiode van tenminste 7 uur.
- Bent u in staat om overdag voldoende pauze te nemen? Korte pauzes en rustmomenten zullen u helpen om het energieniveau op peil te houden en het stressniveau te verlagen. In de Lifestyle Evaluatie rapportage worden ontspannen momenten getoond als groene balken tijdens stressvolle periodes van de dag.
- In het algemeen is er sprake van voldoende herstel wanneer dit ongeveer 30% van een etmaal beslaat. Wanneer uw werkweek erg druk of stressvol is geweest dient u te streven naar een herstelperiode van meer dan 30% in vrije tijd.
- Vakanties en vrije dagen, bieden een extra kans om te herstellen, en uw energiereserves aan te vullen.

De Lifestyle Evaluatie helpt u om stressfactoren en stressvolle situaties beter te herkennen. Hierdoor kunt u gerichte keuzes maken om uw dagelijkse welzijn en het omgaan met stress te verbeteren. Gehaastheid en mentale druk, ziekte, alcohol, ongezonde voeding en onvoldoende lichaamsbeweging zijn voorbeelden van veel voorkomende stressfactoren in het dagelijks leven.

TWEE VERSCHILLENDE WERKDAGEN

● Stress ● Herstel ● Lichamelijke activiteit



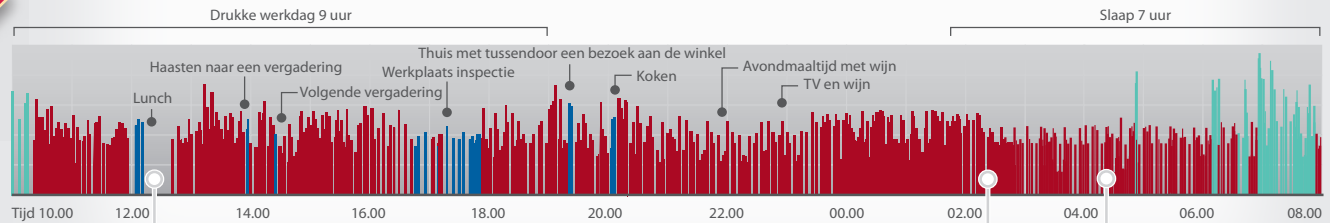
Een herstelperiode in het midden van een werkdag geeft energie



Dagelijkse lichamelijke activiteit leidt tot positieve effecten op de gezondheid



Het rustig aan doen voor het slapen bevordert een goed herstel



Het is belangrijk om een lunchpauze te nemen, zelfs wanneer je het druk hebt

Alcohol en een drukke agenda verminderen de kwaliteit van herstel



Een korte slaap geeft geen volledig herstel

Het is normaal om zowel dagen te hebben met goed herstel, als dagen die worden overheerst door stressreacties zoals in het bovenstaande voorbeeld. Stress hoeft niet vermeden te worden, maar het is belangrijk om ook voldoende te rusten en ontspannende activiteiten te hebben om zo een goed evenwicht tussen stress en herstel te behouden.

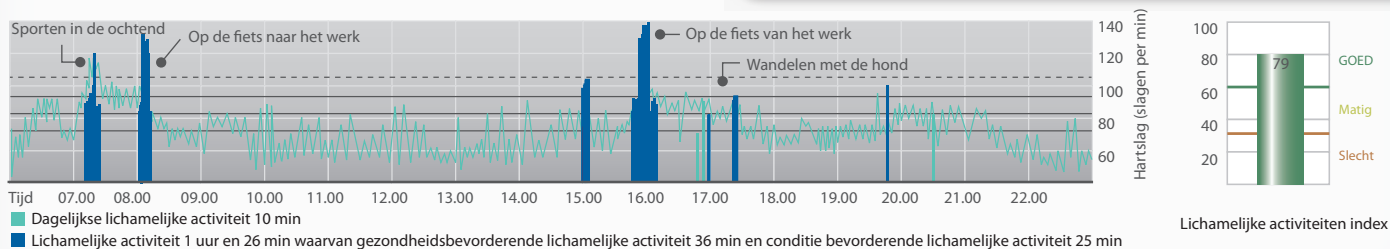
LICHAMELIJKE ACTIVITEIT IS EEN INVESTERING IN UW TOEKOMST

- Lichte lichamelijke inspanningen verbeteren het humeur en het vermogen om helder te denken, en kunnen zelfs uw hele dag opfleuren! Het bevordert zelfs het herstel na zwaardere lichamelijke inspanningen, maar op zichzelf is het niet voldoende om uw conditie te verbeteren. De Lifestyle Evaluatie laat de hoeveelheid dagelijkse lichamelijke activiteit zien in de meetperiode.
- Een matig intensieve lichamelijke activiteit bevordert de gezondheid van uw hart- en bloedvaten en wordt aangegeven als een gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit. Alle activiteit is belangrijk, maar een matig intensieve lichamelijke activiteit gedurende ongeveer 30 minuten op de meeste dagen, kan u aanzienlijke voordelen

voor de gezondheid opleveren. De Lifestyle Evaluatie laat duidelijk zien hoeveel gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit u hebt verricht.

- Conditiebevorderende lichamelijke activiteit vereist meer inspanning en het verbetert uw uithoudingsvermogen. Hierdoor verbetert uw vermogen om met stress om te gaan. De Lifestyle Evaluatie laat zien of uw training intensief genoeg is om uw conditie te verbeteren.

Regelmatig terugkerende afwisselende activiteit geeft het beste resultaat. Naast duursport oefeningen die uw hartslag verhogen en de gezondheid van uw hart- en bloedvaten verbeteren, is het belangrijk om uw spierkracht te behouden, bijvoorbeeld door fitness, krachttraining of werken in de tuin.



Kortom, de Lifestyle Evaluatie helpt u om meer inzicht te krijgen in stress, herstel, slaap en lichaamsbeweging. Dit zijn allemaal belangrijke factoren die uw algehele welzijn beïnvloeden. Wij kunnen u adviseren op welke wijze u uw welzijn kunt bevorderen. Het is echter belangrijk om doelen te stellen die realistisch en haalbaar zijn voor u. Zelfs kleine stappen kunnen een groot verschil maken. Begin vandaag!

Firstbeat Lifestyle Evaluatie bepaalt de reacties van het lichaam aan de hand van de hartslag en hartslagvariabiliteit. Op deze manier begrijpen we hoe het lichaam reageert op dagelijkse activiteiten. Het hart klopt meer dan 100 000 keer per dag. Lichamelijke activiteit, stress en herstel kan afgeleid worden uit de analyse van de intervallen tussen de hartslagen.

Firstbeat's technologie wordt gebruikt in de gezondheidszorg en welzijnssector, in bedrijven, topsport en in hartslagmeters. Lees meer: www.firstbeat.com