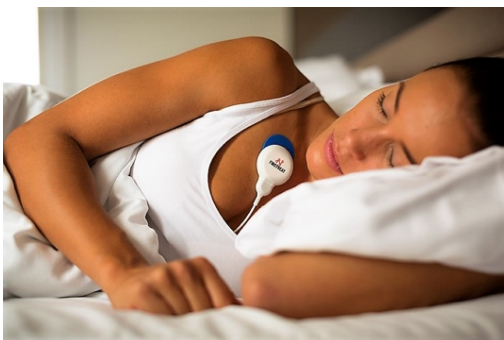


## LIVSSTILSANALYS MED EKG

### EN KARTLÄGGNING AV TILLSTÅNDET – OBJEKTIVT NULÄGE PÅ GRUPP- OCH INDIVIDNIVÅ

Skapa medvetenhet om nuläget och få en utförlig skriftlig rapport med konkreta råd framåt. På individ- och gruppnivå.



### LIVSSTILSANALYS MED EKG

Vi mäter följande objektiva data:

1. Stress- och återhättningsbalansen
2. Sömnens återhättnande mängd & kvalitet
3. Hälsoeffekt från fysisk aktivitet
4. Energiförbrukning
5. Konditionsnivå (VO2-max)

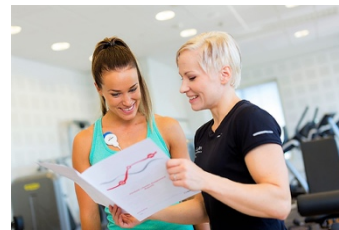
### SÅ HÄR GÅR DET TILL:

#### 1. Nulägesmätning & analys

Medarbetarna genomför en livsstilanalys mätning under 3 - 4 dygn. Resultatet från mätningarna fungerar som underlag för eventuella åtgärder som behöver tas. Det kan exempelvis handla om individuell stresshantering eller annan coaching för att stödja ökad återhättningsförmåga och prestation.

## 2. Genomgång & Instruktioner

Varje medarbetarna får en individuell genomgång av sin analys som skapar en medvetenhet om vilket tillstånd som gynnar prestation och återhämtning i vardagens utmaningar.



## OBJEKTIVA RESULTAT OCH RAPPORTER

### INDIVIDUELL RAPPORT:

Livsstilsrapporten från EKG: Detaljerat resultat för individen i en livsstilsrapport från 3-4 dygns EKG-mätningen.

Rapporten ger information om stress- och återhämtningsbalansen, sömn, fysisk aktivitet och kondition.

### GRUPPRAPPORT:

Ledningen får en övergripande nulägesbild av gruppens tillstånd. I rapporten för gruppen förblir individen anonym. Organisationen kan även koppla på nyckeltal för utveckling, omsättning, sjukfrånvaro eller lönsamhet till gruppens/organisationens tillstånd, konditionsnivå och stressnivå

## TRÄNING I MOBILEN

Varje individ får möjlighet att i vardagen träna med stöd av HRV-sensor och biofeedback-program enligt vår rekommendation. Resultaten från träningen kan varje individ direkt följa över tid. HRV biofeedback i mobilen ökar medarbetarens medvetenhet och förmåga till självreglering om sitt tillstånd och beteende i vardagens utmaningar.



*"Livsstilsanalysen var en riktig ögonöppnare för mig"*

Robert Karlsson  
Professionell golfare

