

WELLNESS CHECK

HYVINVOINTIANALYYSI 3 VRK

PSYYKKINEN VALMENNUS



FIRSTBEAT LIFE

1

MAKSUTON TUTUSTUMINEN

Aloita varaamalla 30 minuutin maksuton etätapaaminen, jossa saat ohjeet Firstbeat Life -palvelun käyttöönottoon.



2

ALKU

Saat sähköpostiisi ohjeet Firstbeat Life -palveluun rekisteröitymiseen sekä ohjeet sovelluksen lataamiseen. Mittalaite toimitetaan sinulle kotiin muutamassa päivässä. Odotellessa mittalaitteen saapumista, voit vastata Hyvinvointikyselyyn sovelluksessa. Muista ladata mittalaite ennen mittausta.



3

MITTAUS

Aloita mittaus aamulla herättyäsi. Kiinnitä mittalaite pakkauksen mukana tulleiden elektrodien avulla. Katso tarkemmat ohjeet sovelluksesta. Käynnistä 3 vrk:n mittaus sovelluksen kautta. Näet reaaliaikaista dataa ja voit tehdä päiväkirjamerkintöjä sovelluksessa. Hyvät päiväkirjamerkinnät auttavat tulosten läpikäyntiä valmentajan kanssa.



4

TULOKSET

Jo 3 vrk:n mittauksella saat tietoa miten sinun keho tasapainoilee kuormituksen ja palautumisen välillä sekä nukutko riittävän paljon ja palauttavasti. Näet myös liikunnan tilanteesi ja voit halutessasi selvittää kuntotasosi. Varaa aika tulosten läpikäyntiin nettisivujeni tai viereisen QR-koodin kautta.



5

JATKO

Hyvinvointianalyysi on nopeasti toteutettavissa oleva mutta hyvinkin kattava kartoitus hyvinvoinnin tilastasi. Saat omiin mittaustuloksiisi pohjautuen myös vinkit jatkoon. Mikäli haluat saavuttaa hyvinvointiasi tukevia ja kehittäviä tavoitteita, voit halutessasi jatkaa Mindestin valmennuspalveluiden parissa. Kysy lisätietoja valmennuksista tai vieraile nettisivuillani www.mindest.fi

