

# WELLNESS CHECK

## HYVINVOINTIKARTOITUS MINI 3 VRK

### PSYYKKINEN VALMENNUS



FIRSTBEAT LIFE

# 1

## MAKSUTON KONSULTAATIO

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

Hyvinvointikartoitus Mini on nopeasti toteutettavissa oleva mutta hyvinkin kattava analyysi hyvinvoinnin tilastasi. Saat omiin mittaustuloksiisi pohjautuen myös vinkit jatkoon. Mikäli haluat saavuttaa hyvinvointiasi tukevia ja kehittäviä tavoitteita, voit halutessasi jatkaa Superlative Mind -valmennuksen parissa. Kysy lisätietoja tästä psyykkisiä voimavaroja ja taitoja lisäävästä valmennuksesta tai vieraile nettisivuillani [www.mindest.fi](http://www.mindest.fi)

