

# FIRSTBEAT

## TIETOA HYVINVOINNISTA

1. Sykevälimittaus ennen hyvinvointipäivää

2. Tietoiskuluento hyvinvointipäivässä

3. Toimenpiteet jatkoa ajatellen



## HYVINVOINTIPÄIVÄ TYÖYHTEISÖLLE

**Energinen päivä Tanhuvaara Sport Resortissa sisältää ohjattua liikuntaa, 90 min tietoiskuluennon, aamukahvit ja lounaan sekä ennen hyvinvointipäivää suoritettun FirstBeat – hyvinvointimittauksen.**

### Mikä on FirstBeat?

Hyvinvointianalyysi on FirstBeat Technologies Oy:n kehittämä työkalu ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Sen avulla voidaan mitata stressiä ja palautumista, työn kuormitusta, energiankulutusta, liikunnan vaikuttavuutta sekä arvioida elämäntapoihin liittyviä riskejä mm. diabeteksen kehittymiselle.

Hyvinvointianalyysi on käytännöllinen työväline, jonka avulla varhaiset kuormittumisen merkit voidaan havaita ennen vakavampaa ylikuormittumista.

KEVÄÄN  
TARJOUS  
156 €

Sis. FirstBeat-hyvinvointianalyysin + hyvinvointipäivän.

### ESIMERKKIOHJELMA

Liikunnan sisältö voidaan valita toiveidenne mukaan.

klo 9.00 Tulokahvi + suolainen

klo 10.00–11.30  
Ohjattu liikunta

klo 12.00 Lounasbuffet

klo 13.00–14.30  
Tietoiskuluento

klo 14.45–15.30  
Kehonhuolto