



# LIVTEC HYVINVOINTI- MITTAUKSET

## TUKENASI HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

### Livtec- mittaus antaa tietoa terveytesi vaikuttavista tekijöistä!

- Sykevälivaihteluun pohjautuva HRV-analyysi on hyvinvoinnin kuumemittari. Se antaa tietoa terveytesi vaikuttavista tekijöistä; auttaa sinua tiedostamaan yksilölliset tapasi kokea stressiä, palautua siitä ja ymmärtämään ulkoiset tekijät, joista henkinen tai fyysinen kuormitus syntyy.
- Tulosten pohjalta saat henkilökohtaista ohjeistusta hyvinvointisi ylläpitämiseen.
- Halutessasi autamme sinua elämäntapaprojektissasi pidemmälle, liittyivät ne sitten stressinhallintaan, parempaan unenlaatuun, liikunnallisuuteen tai ruokavalioon.

### Lue näistä lisää yksilöllisestä valmennustarjonnastamme

Mittaus toteutetaan kahden vuorokauden aikana (yksi työpäivä ja yksi vapaapäivä).  
Mittarit postitetaan kotiin. Palautekeskustelu voidaan toteuttaa joko Skype- yhteydellä  
tai henkilökohtaisessa kohtauksessa kasvokkain.

#### MIKSI MINULLE?

- Koetko itsesi jatkuvasti väsyneeksi? Etkö palaudu työstä tai treeneistä?
- Koetko työsi stressaavaksi ja mietit onko lepo ja nukkuminen riittävän laadukasta?
- Kärsitkö kohonneesta verenpaineesta, sydänongelmistä tai masennuksesta. Myös madaltunut sykevälivaihtelu saattaa lisätä terveystyösiä.
- Haluatko parantaa kehon omia palautumis- ja toipumismekanismeja

#### HINTA

**138€  
/hlö**

**133€  
/hlö yli 5 hengen  
ryhmässä\***

Hintoihin sisältyy alv.

\*tai polkupyörä-  
ergometrin yhteydessä.

#### Varaukset testiin hyvinvoinnin vastaanotosta:

044 7476 520

hyvinvointi@kunnonpaikka.com

#### Tarkemmat tiedostelut

Päivi Rossinen

050 554 3330

paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

Teemu Soininen

044 747 0691

teemu.soininen@kunnonpaikka.com