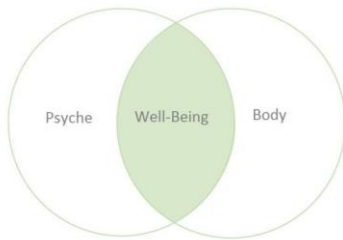


Kehon ja mielen suhde?

Lukuisat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että kehon ja mielen välillä on vahva linkki, joka käytännössä rakentuu autonomisen hermostomme kautta: Parasymptaattisen hermoston toimintaa voi verrata auton jarrupolkimeen, kun taas symptaattinen hermosto on kaasupoljin.



Parasymptaattinen hermosto onkin vastuussa sisäisestä rauhastamme, palautumisesta ja toipumisestamme. Mikä parasta, tätä sisäistä jarrua voidaan harjoituttaa ja sen toimintaa voidaan myös mitata sykeväli-vaihtelun (HRV) avulla; mitä isompi HRV:si on, sitä terveempi on hermostosi



Ketkä hyötyvät?

Livtec HRV-analyysi mittaa tätä aivojen ja sydämen yhteistoimintaa sykevälivaihtelun avulla ja antaa näin tarkkaa tietoa palautumistasostasi ja sen hetkisestä vireydestäsi.

Saksalaisten lääketieteellisten asiantuntijoiden intensiivisen tutkimustyön tuloksena syntynyt analyysi auttaa sinua tiedostamaan kehosi voimavaroja ja näin kehittämään terveyttäsi.

Kenelle:

- ✓ Niille, joille madaltunut sykevälivaihtelu aiheuttaa lisääntyntä terveysriskiä (kohonnut verenpaine, sydänongelmat, masennus)
- ✓ Henkilöt, jotka pyrkivät vahvistamaansa kehon omia palautumis- ja toipumismekanismeja
- ✓ Niille, joihin kohdistuu voimakasta henkistä painetta (urheilijat, vaativan henkisen työn tekijät, opiskelijat, äidit,..)



LIVTEC OY
HealthHub
Biokatu 6
33520 Tampere
www.livtec.fi



LIVTEC HRV-ANALYYSI

Ylläpidä ja kehitä terveyttäsi





Mittauksen toteutus

Saat postissasi suomalaista huipputeknologiaa edustavan anturin. Mittaus toteutetaan kahdessa 24h osassa: Toisen päivän tulisi olisi mahdollisimman tyypillinen arkipäiväsi iloiseen ja murheineen, toinen vapaapäiväsi, jotta saamme tietoa palautumisestasi. Kirjaat mukana tulevaan muistioon työ- ja uni-aikasi, sekä mahdolliset liikunta-suoritteet.

Itse mittaus on helppoa. Kiinnität huomaamattoman kahdella elektrodilla varustetun mittarin ohjeiden mukaisesti rintaasi. Peseytymisen ajaksi mittari on poistettava. Vuorokauden jälkeen poistat mittarin.

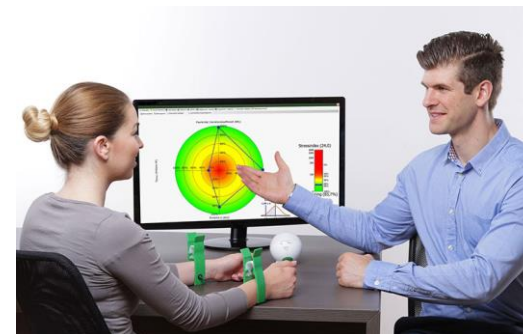
Molempien mittausten jälkeen laitat laitteen palautuskuoressa postiin. Saat analyysi-tulokset ja henkilökohtaisia ohjeita terveytesi ylläpitämiseen muutaman päivän kuluttua.

Raportti

Analyysiraportti kertoo helppolukuisesti kehosi sen hetkisestä energiatasosta, autonomisen hermostosi toiminnasta, päiviesi kuormittavuudesta ja kuinka palaudut yöuniesi ja lepopäivän aikana.

Tulokset perustuvat saksalaisen BioSign:in tieteellisesti kehittämään analyysiin, ja ne kertovat muun muassa ikäluokkasi tuloksiin suhteutetun stressi-indeksin.

BioSign
SCIENCE FOR A BETTER LIFE



LIVTEC
HRV-ANALYYSI
Ylläpidä ja kehitä terveyttäsi

**LIVTEC**

www.livtec.fi