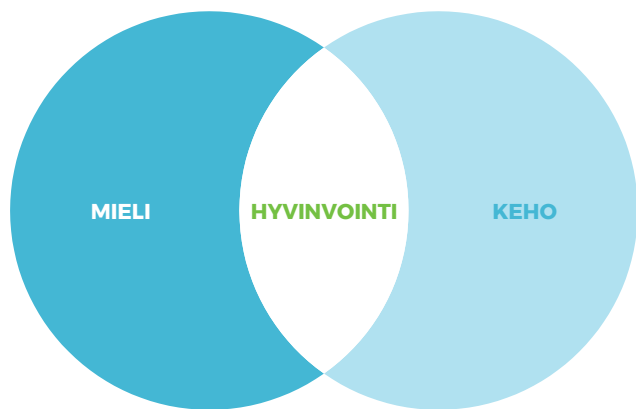


## KEHON JA MIELEN SUHDE

Lukuisat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että kehon ja mielen välillä on vahva linkki, joka käytännössä rakentuu autonomisen hermostomme kautta. **Livtec hyvinvointikartoitus on kattava neljän testin hyvinvoinnin kuumemittari**, joka mittaa sekä kehon että mielen palautumista ja toimintakykyä.



Kestävä elämäntapamuutos vaatii tutkitusti 3-4 kuukauden toiston. Livtec hyvinvointi kartoituksen tulosten ja yksilöiden motivaation pohjalta rakennetut eri laajuiset 100 päivän Livtec digivalmennusohjelmat ovat luotu tukemaan tätä ehkä elämän tärkeintä projektia.

Sportyplanner ja HeiaHeia digisovelluksia hyödyntävät valmennuksemme tekevät ennakoivasta terveyden huollosta innostavan ja myös tiimihenkeä nostattavan hankkeen.

## KETKÄ HYÖTYVÄT?

Terveiden elämäntapojen tukemisella voidaan vaikuttaa merkittävästi yksilöiden hyvinvointiin ja tätä kautta sairaspöissaoloihin. Euron investoinnin ennakoivaan terveydenhuoltoon sanotaan tuovan viiden euron säästön.

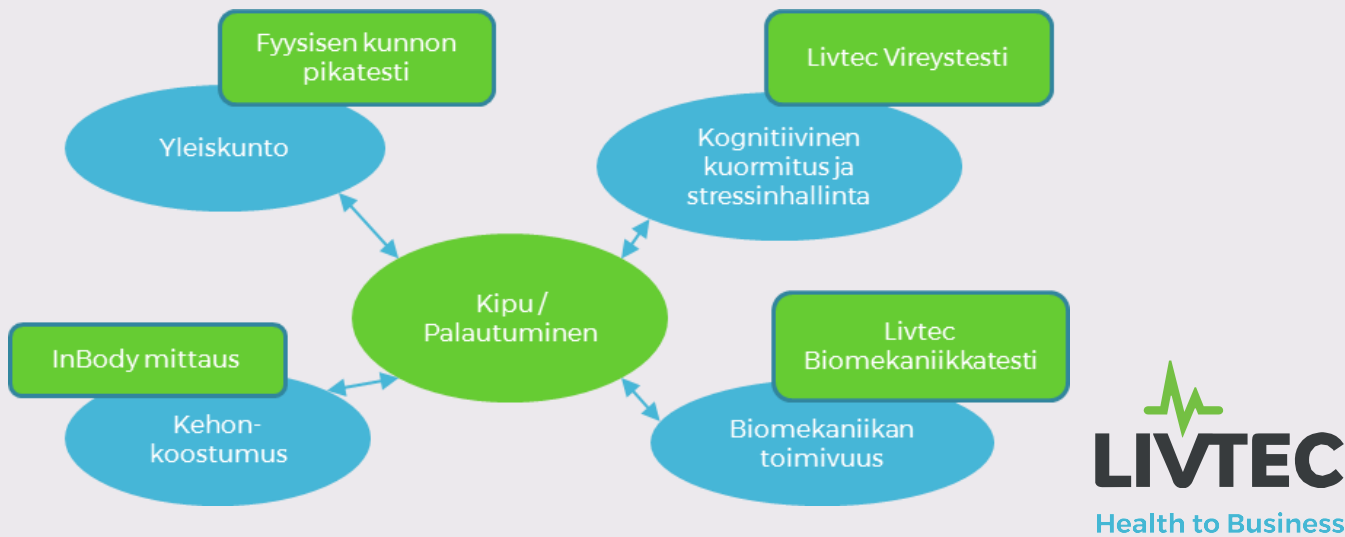
Livtec Hyvinvointikartoitus lisää tietoisuutta omasta hyvinvoinnista ja kannustaa näin sen ylläpitämiseen. Valmennuksiemme oleellinen työkalu on Livtec Scorecard, joka tekee tulokset ja vaikuttavuuden näkyväksi niin yksilöille ja yhteenvetomaisesti myös työnantajille.

## KENELLE:

- ▶ **Työnantajat**, joiden työntekijöihin kohdistuu voimakasta henkistä painetta tai fyysistä kuormitusta tai terveydellisiä riskitekijöitä (Henkisen työn tekijät, istumatyöntekijät, teollisuustyöntekijät, raskasta fyysistä työtä tekevät...)
- ▶ **Tiimit**, jotka haluavat yhteisellä hyvinvointitavoitteella vahvistaa yhteishenkeä ja työiloa
- ▶ **Yksilöt**, jotka haluavat tukea oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen tai joihin kohdistuu terveydellisiä riskitekijöitä.

LIVTEC

**LIVTEC OY**  
HealthHub  
Biokatu 6  
33520 Tampere  
[www.livtec.fi](http://www.livtec.fi)



# HYVINVOINTI- KARTOITUS JA -VALMENNUS

Ylläpidä ja kehitä terveyttäsi

## MITTAUKSEN TOTEUTUS

Livtec Hyvinvointikartoitus on asiakkaiden luokse tuotava tai kumppaniemme tiloissa tarjottava kattava hyvinvoinnin testipatteri. TyKy-päivään yhdistettynä se tuo yhteisestä tekemisestä myös aitoa vaikuttavuutta.

Kartoitus muodostuu neljästä muutaman minuutin kestävästä testistä, jotka mittavat keskeisiä yksilön hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä:

- ▶ Henkistä ja fyysistä palautumista sykeväli-vaihtelun avulla mittaava Livtec Vireystesti
- ▶ Yleiskuntoa mittaava Fyysisen kunnan pikatesti
- ▶ Kehonkoostumusta mittaava InBody-testi
- ▶ Tuki- ja liikuntaelinten kuntoa ja liikkuvuutta mittaava Livtec Biomekaniikkatesti

Mitattava henkilö saa jokaisesta mittauksesta erikseen tarkan raportin ja tulosten perusteella rakennetun yhteenvedon pitäen sisällään henkilökohtaiset hyvinvointiohjeet.

## YKSILÖLLINEN DIGIVALMENNUS

Lisäpalveluna on saatavissa 100 päivän **Sportyplanner** digivalmennuspaketti itsenäiseen elämäntapamuutosprojektiin. Valmennus kattaa testitulosten ja yksilön motivaation pohjalta luodun viikkotason liikunnallisen ohjelman ja sparrauksen fyysisen kunnan, lihaskunnan ja liikkuvuuden parantamiseen. Videoita hyödyntävät suoritusohjeet takaavat turvallisen harjoittelun.

## KOHTI YHTEISTÄ TAVOITETTA?

Yhteinen tavoite tekee harjoittelusta vielä hauskempaa. **HeiaHeia Pro** mobiilisovelluksen avulla luomme tiimillesi avaimet käteen-palveluna sosiaalisen ja motivoivan hyvinvointiohjelman. Valmennus yhdistää mittaustulosten pohjalta luodun yksilöllisen Sportyplanner-ohjelman tiimin yhteiseen tavoitteeseen, vaikkapa Naisten kymppi, Jukolan Viesti tai vaan yhteinen painonpudotus tavoite. Paketti räätälöidään aina tarpeiden mukaan.

