

# Mitkä ovat voimavarasi jaksaa arkea ja vapaa-aikaa?

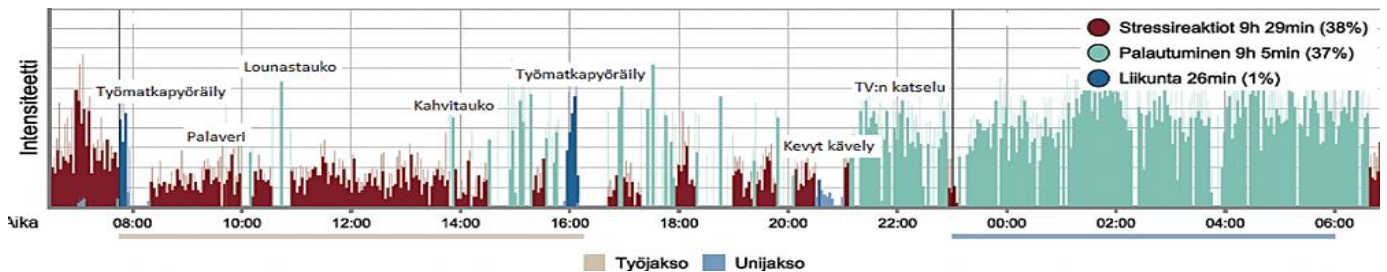


## Hyvinvointianalyysi antaa vastauksia sinulle tärkeisiin kysymyksiisi

- Miten varmistan jaksamiseni?
- Millaiset asiat kuluttavat voimavarojani?
- Millä keinoin palaudun tehokkaasti?
  - Miten hallitsen stressiä?
- Mikä on minulle sopiva liikunnan määrä?

Analyysi kattaa kaikki hyvinvointiin vaikuttavat osa-alueet. Mittauksen avulla selvitetään mm. kuormitus - ja stressitekijöitä, palautumisen riittävyyttä, unen laatua sekä liikunnan vaikutuksia.

## Kolme vuorokautta objektiivista ja mitattavaa tietoa arkesi vaikutuksista Sinuun



Hyvinvointianalyysi perustuu syketietoa analysoivaan tietokoneohjelmaan, joka tunnistaa fysiologiset muutokset kehossasi.

### Hyvinvointianalyysi auttaa sinua ymmärtämään, kuinka

- hallitset paremmin stressiä
- parannat suorituskyykyäsi työssä
  - kehität fyysistä kuntoa
- parannat elämänlaatuasi omilla päivittäisillä valinnoillasi

## Lopputuloksena on konkreettisia vaikutuksia jaksamiseesi

Sijoittamalla hyvinvointiisi ja terveytesi tuet samalla  nuorisotyötä

### Itselle tai lahjaksi

Hyvinvointianalyysi sis. aloitusinfon, mittalaitteen, 3 vrk mittauksen, analyysin, raportit ja palautetilaisuuden

**Hyvinvointianalyysi Standard hinta 210€ + alv 24 % Hyvinvointianalyysi Inclusive 240€ + alv 24 %**

Kysy lisää

[www.aikasyke.fi](http://www.aikasyke.fi)

Asiantuntija

Janne Miettinen

[janne.miettinen@aikasyke.fi](mailto:janne.miettinen@aikasyke.fi)

p. 040 737 7567