

Objektív adatok az életvezetésünkről

Az alvás hatása az életmódra

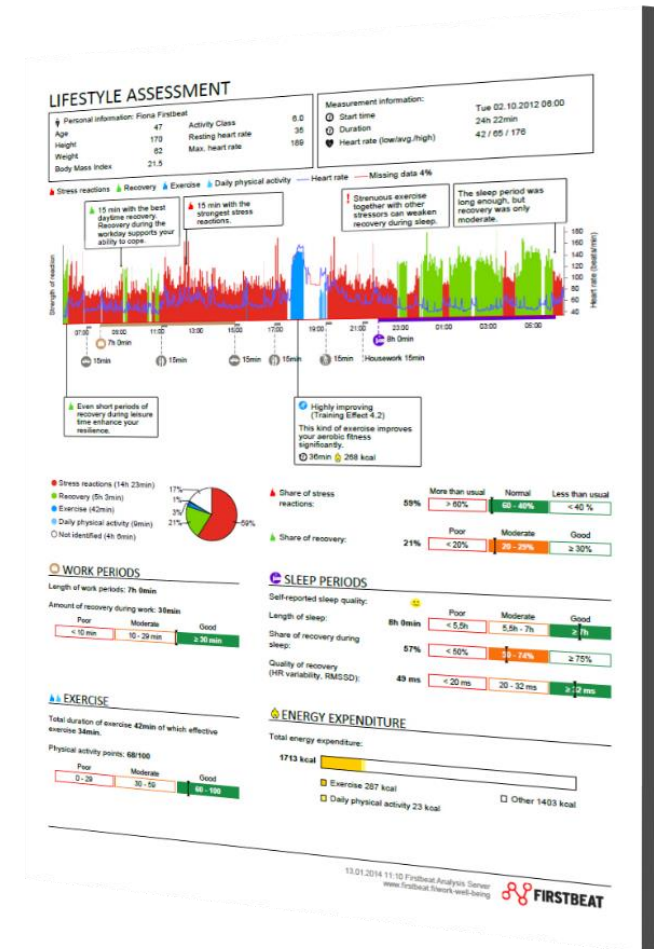
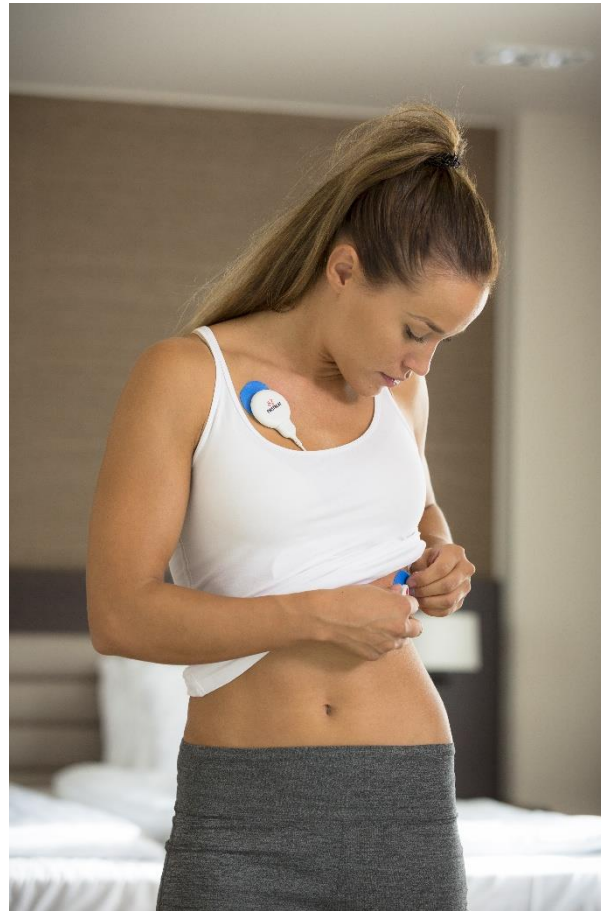
MAGYAR
ALVÁS SZÖVETSÉG



HUNGARIAN
SLEEP
ASSOCIATION

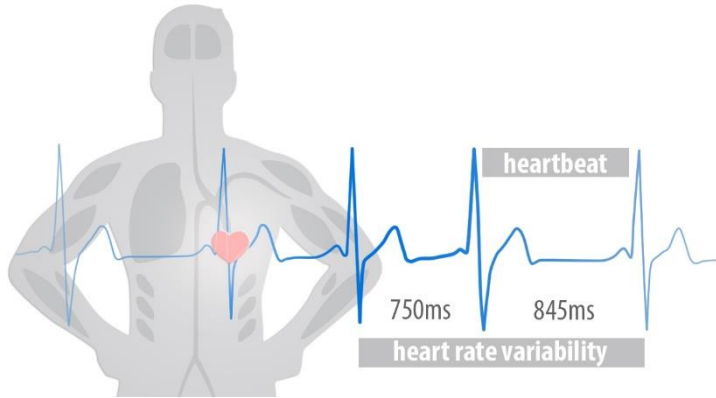
Vada Gergely
programigazgató
www.fusionvital.hu
facebook.com/FusionVital

A testszenzorok adatai véget vetnek a hiedelmeknek



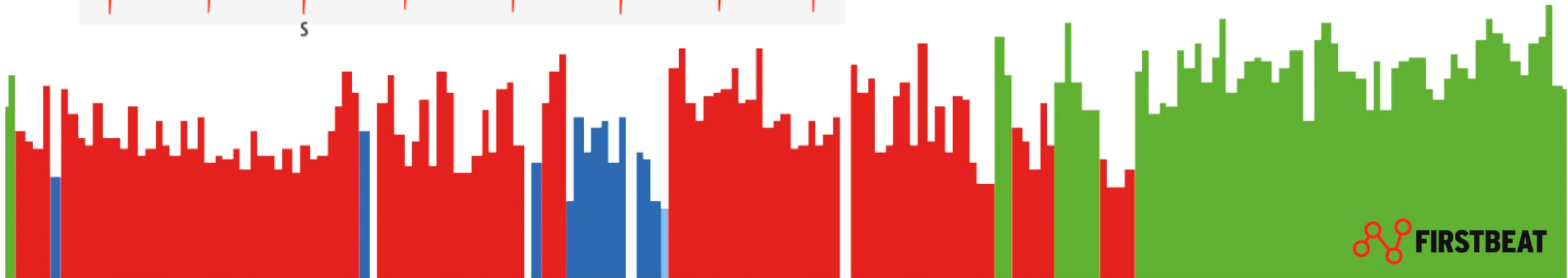
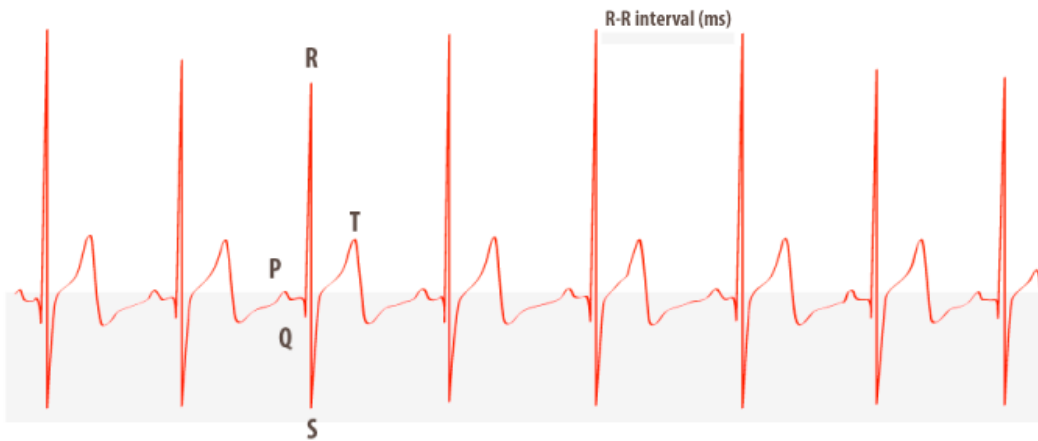
Felméréseink

objektív fiziológiás adatokra épülnek

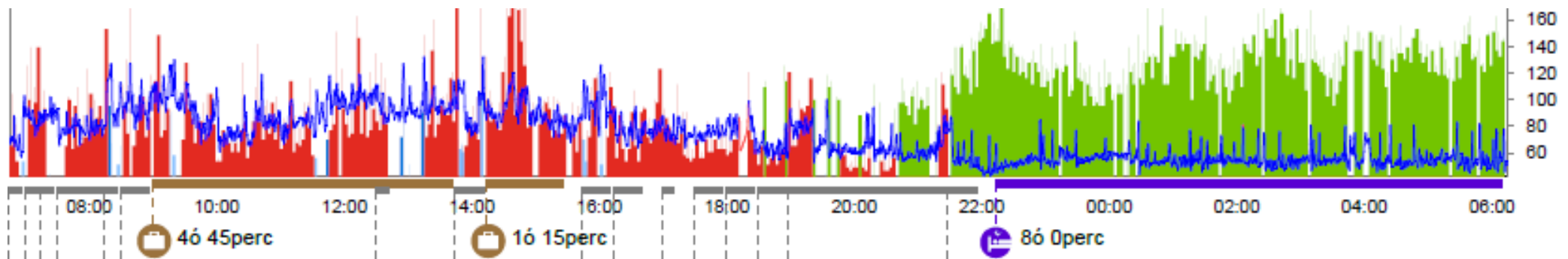


FELTÖLTŐDÉS / STRESSZ / MOZGÁS

- 3.000+ fő
- 15.000+ nap
- szokványos életvitel
- tudományosan validált

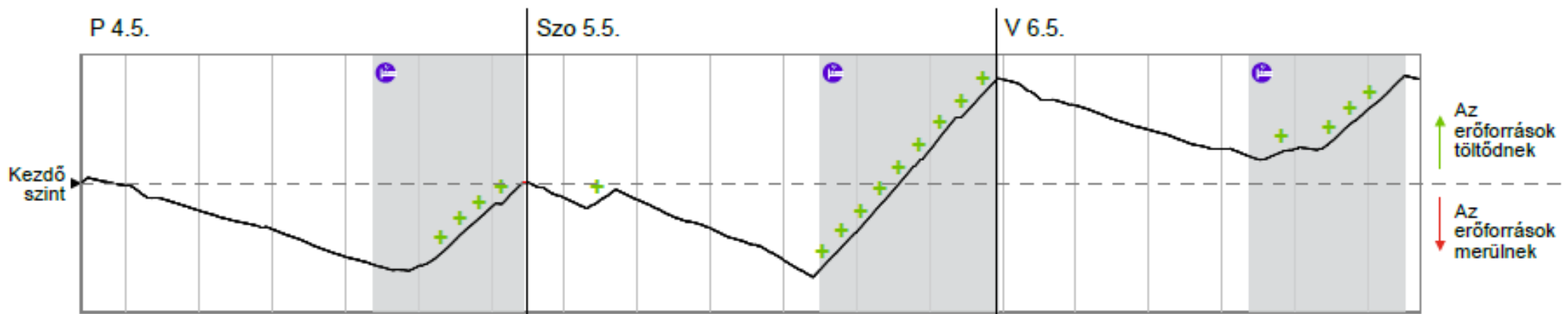


Napi stressz- és feltöltődés profil; energia háztartás



24 órás stressz / feltöltődés profil

A SZERVEZET ERŐFORRÁSAI



3 napos energia háztartás

Konkrét válaszok az életvitelhez

Személyre szabott, valós helyzeteken alapuló elemzés

STRESSZOROK

ÉJSZAKAI ALVÁS

NAPKÖZBENI REGENERÁCIÓ

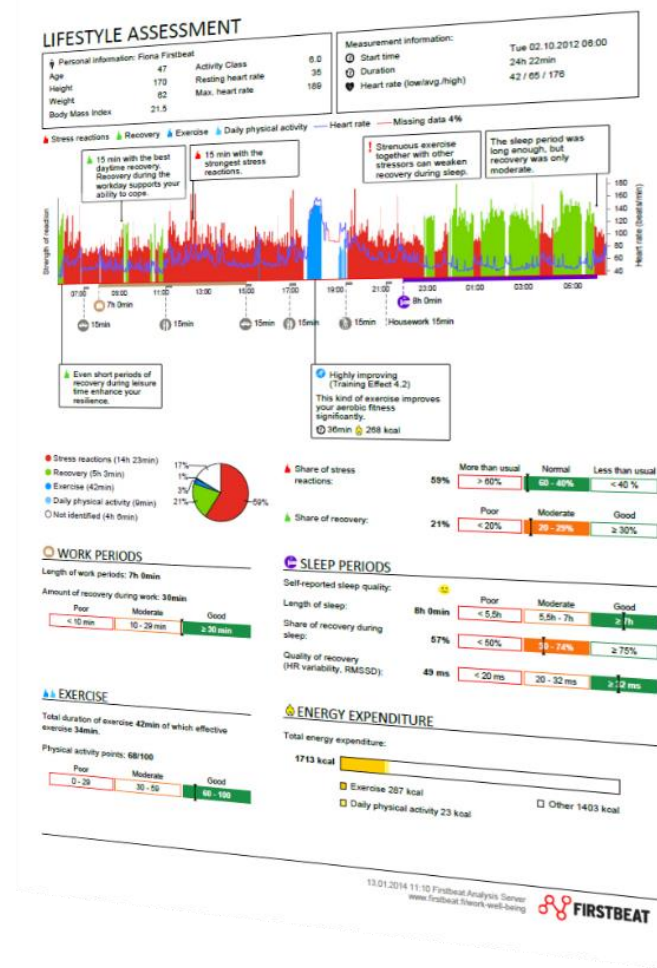
MOZGÁS JELLEMZŐK

ENERGIA-HÁZTARTÁS

TERHELHETŐSÉG

KIÉGÉSI SZINDRÓMA

FLOW-ÉLMÉNYEK



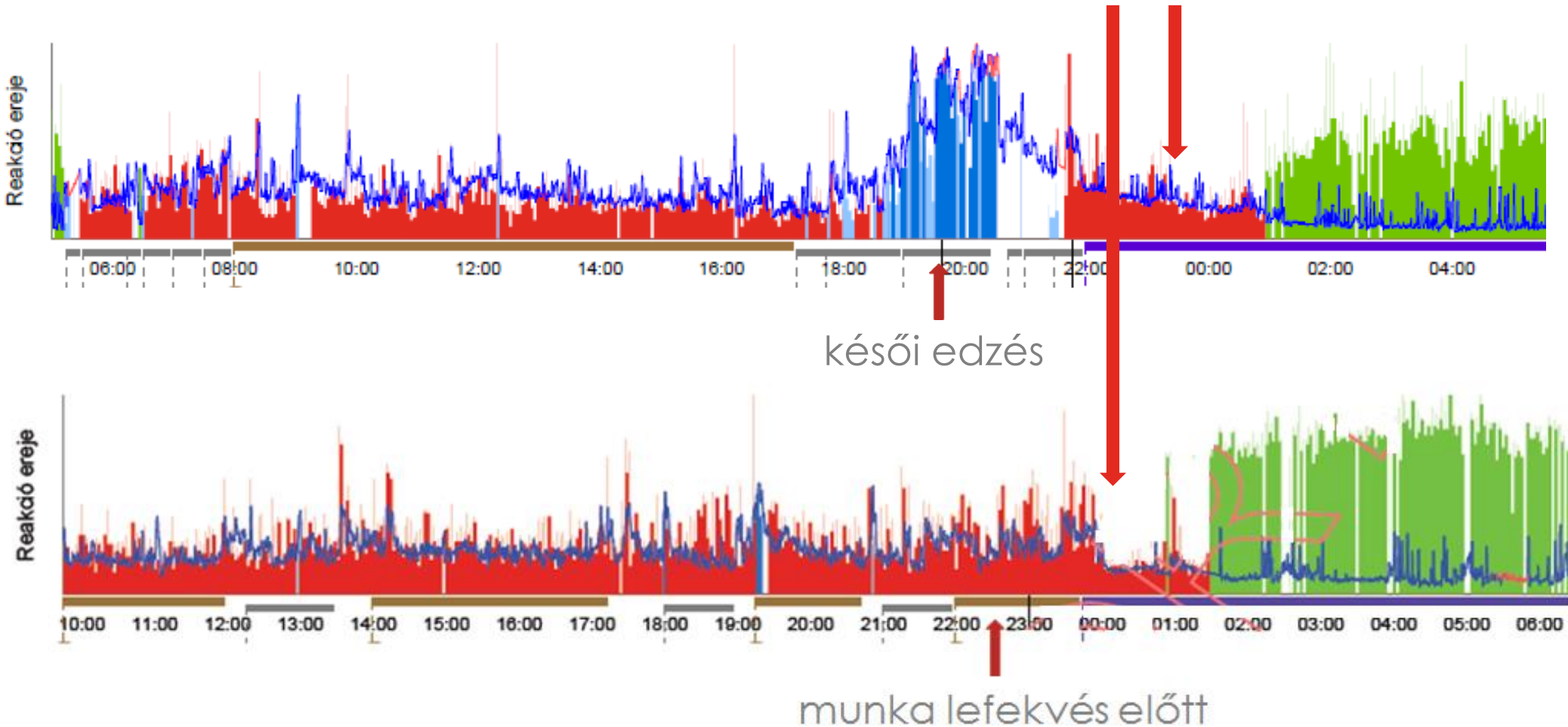


ESETTANULMÁNYOK

A lefekvés előtti órák

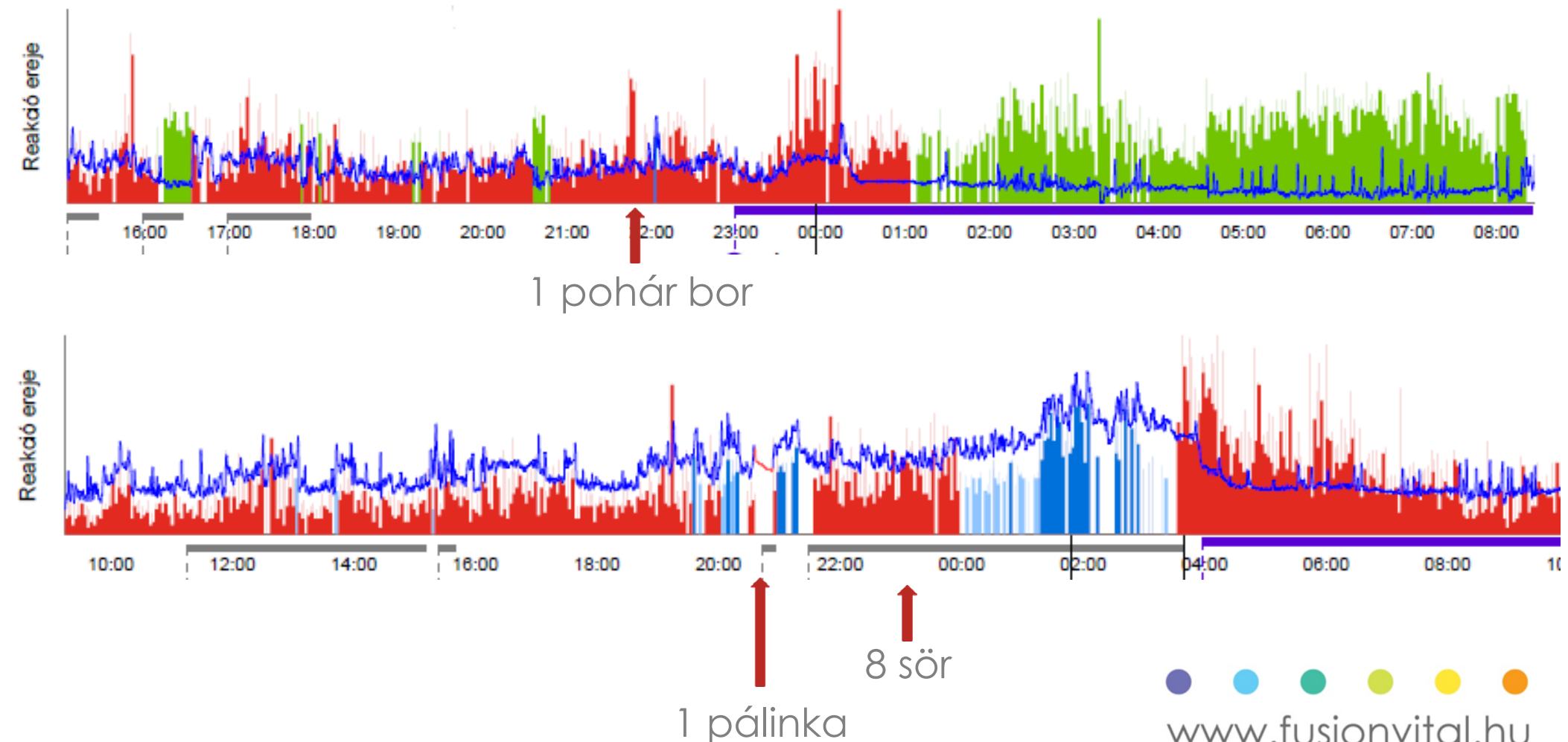
Kerülni kell az esti mentális vagy fizikai terhelést

Késleltetett pihenés



Az esti alkoholfogyasztás nem lazít el!

alvás közben a stresszreakciók sokszorozódnak



Elhízás

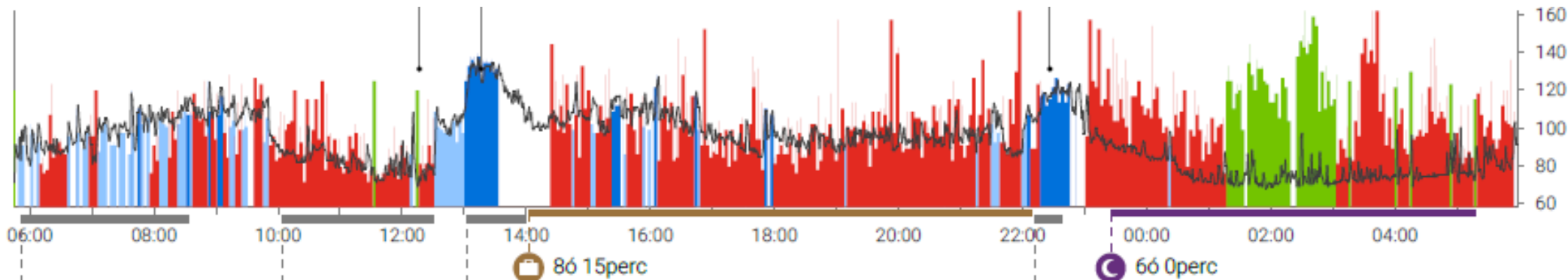
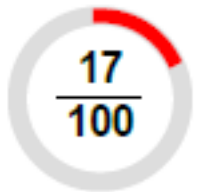
Hypertonia, BMI:35,5 (esti műszak)

ALVÁS REGENERÁCIÓS HATÁSA

60 - 100 Jó

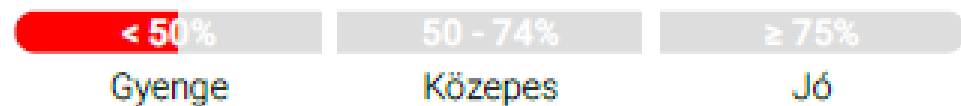
30 - 59 Közepes

0 - 29 Gyenge



A FELTÖLTŐDÉS MENNYISÉGE ALVÁS ALATT

1 ó 32perc



Pulzus (min/átlagos/max) 63 / 90 / 137

FIZIKAI AKTIVITÁS IDŐTARTAMA

ÖSSZES ENERGIAFOGYASZTÁS

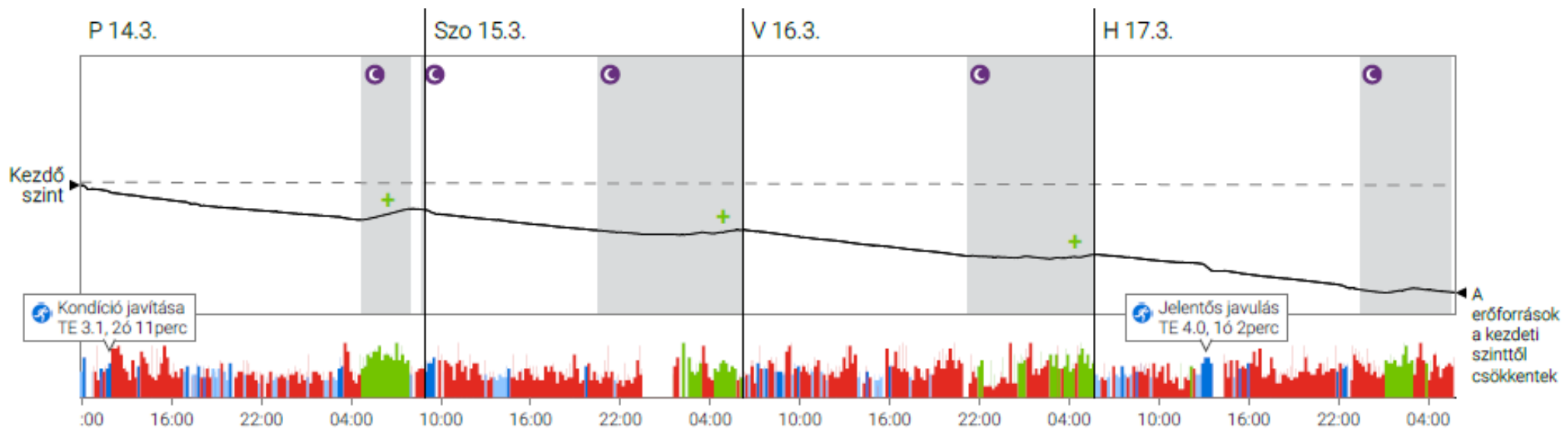


5561 kcal

- Közepes + erős fizikai aktivitás 804 kcal
- Enyhe fizikai aktivitás 859 kcal
- Egyéb 3898 kcal

Túlsúly = állandó terhelés

nincs egyensúly





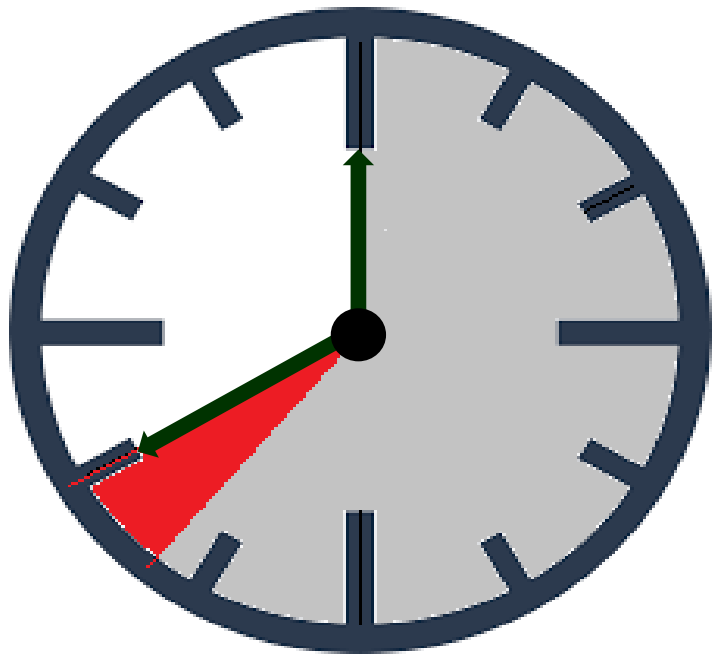
ÖSSZESÍTETT EREDMÉNYEK



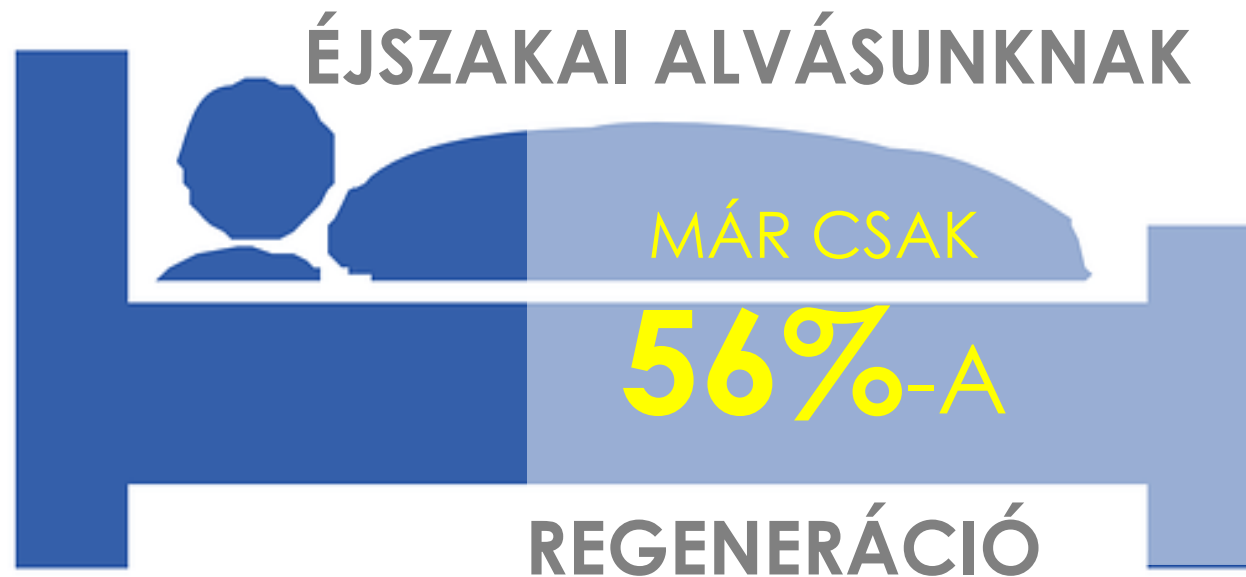
www.fusionvital.hu
facebook.com/FusionVital

Az alvásunk általános jellemzői

csökkenő mennyiség és minőség

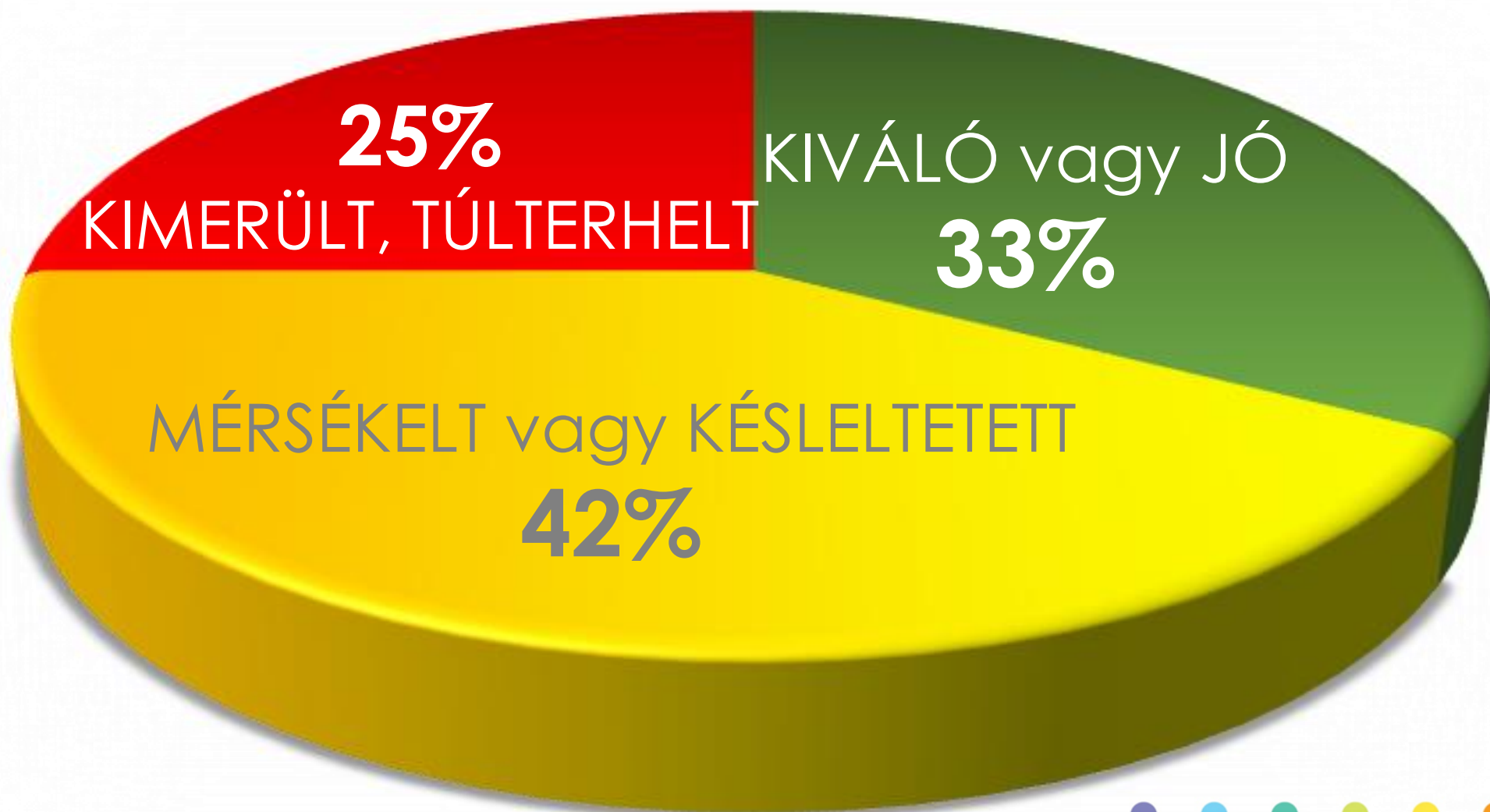


Átlagos éjszakai alvásidő
7 óra 21 perc



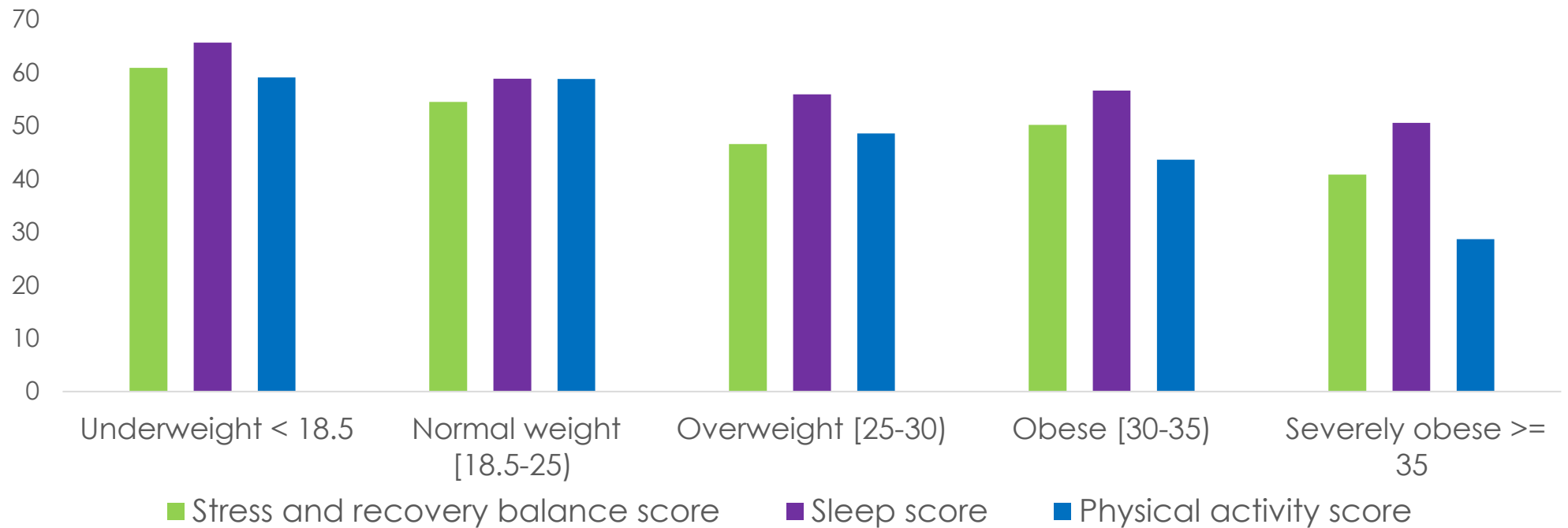
Éjszakai alvásminőség

összesített megoszlás; magyarországi minta, 2017.



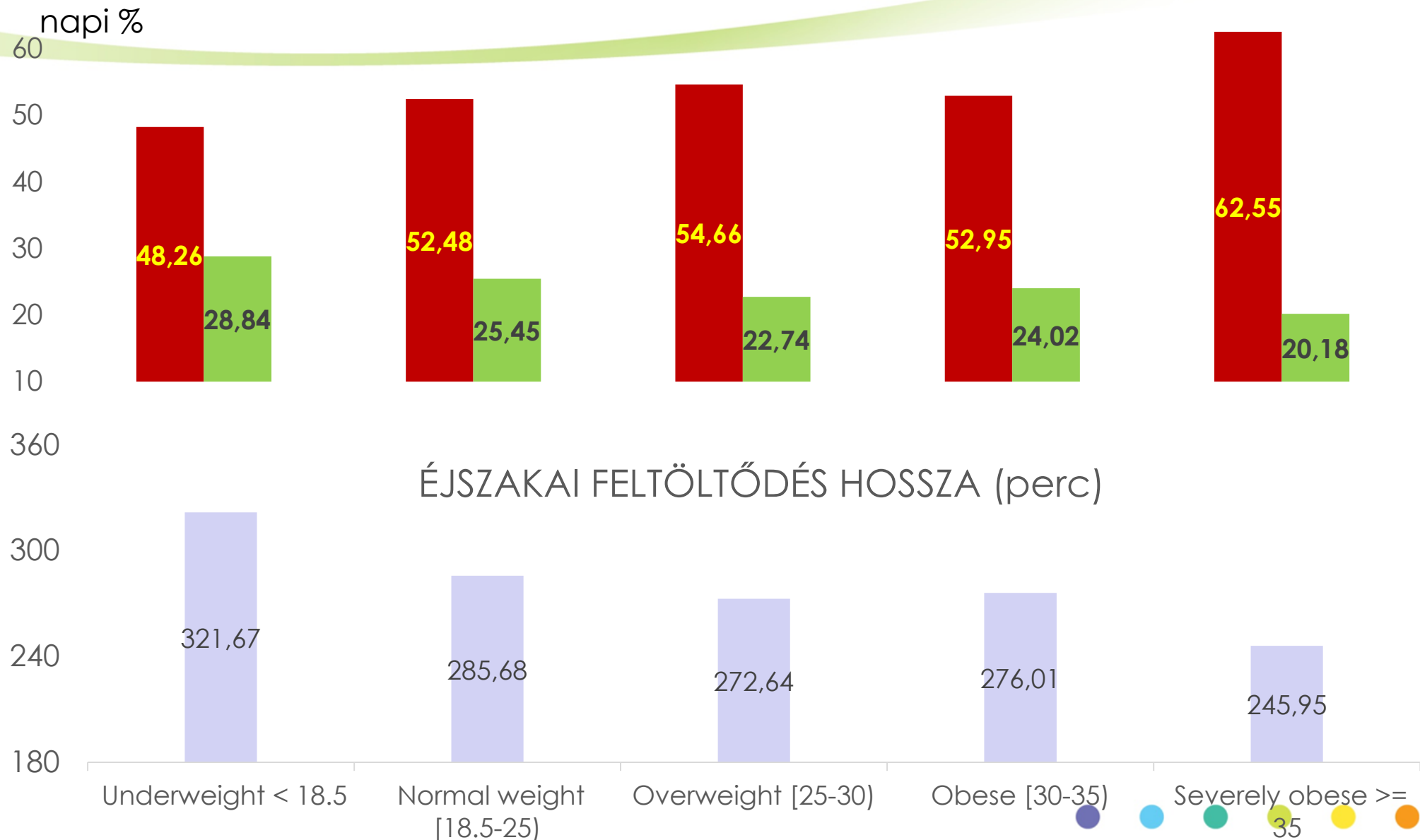
Növekvő BMI = rosszabb kilátások

akár 50%-kal romló alvás



Stressz / feltöltődés ill. éjszakai regeneráció

a BMI tükrében



Top3 alvásminőséget rontó döntés

tévhit

ALKOHOL

ÁTLAGOSAN
MINDEN 4. NAPON

2-3 POHÁR
ALKALMANKÉNT

KÉSŐI MUNKA (EDZÉS)

ELHÚZÓDÓ HATÁSA

10-25%-BAN
KÉSLELTETI

ÉJSZAKAI PIHENÉSÜNKET

MOZGÁSHIÁNY

ÁTLAGOSAN MÁR CSAK
NAPI 15 PERC
FIZIKAI AKTIVITÁS



www.fusionvital.hu

facebook.com/FusionVital

A jó alváshoz
aktív
életvitelre is
szükség van



Vada Gergely

alapító

+36 20 921 3825

vada.gergely@fusionvital.hu



www.fusionvital.hu

facebook.com/FusionVital