

Stressi ja palautuminen tasapainoon

► Stressi motivoi ihmistä ja kuuluu elämään, mutta alituinen negatiivinen stressaaminen syö voimavaroja.

Stressin ja palautumisen suhteen, toisin sanoen voimavartasapainon löytämisessä, voi päästä eteenpäin esimerkiksi Firsbeatin kehittämällä kolmen vuorokauden sykevälivaihteluun perustuvalla hyvinvointikartoituksella, joka analysoi tarkasti muun muassa ihmistä stressaavat hetket ja tapahtumat sekä unen laadun.

Kartoituksen perusteella luodaan asiakkaalle henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma, jonka pohjalta lähdetään tekemään elämäntapoihin pieniä muutoksia.

Maakunta, s. 7

Seppo Pessinen



Nina Pajanti-Raudus testaa, purkaa datan ja laatii tulosten perusteella hyvinvointisuunnitelman.