

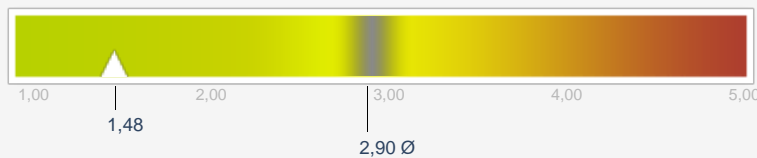
Daten der Analyse

Aktuelles Biologisches Alter	27 Jahre	General Vitality Index	449
Anzahl Herzschläge	117.950	Mittlere HR gesamt	65 BpM
Mittlere HR Tag	72 BpM	Mittlere HR Nacht (Schlaf)	53 BpM
Minimale Herzrate	38 BpM	Maximale Herzrate	190 BpM
Dynamik A	20 BpM	Dynamik B	153 BpM



1. Allgemeine Vitalität

Das Ergebnis ist absolut zufriedenstellend. Sie verfügen über ausgezeichnete Vitalität. Pflegen Sie diese grundlegende Ressource indem Sie auf die Balance von Leistung und Regeneration achten.



▲ leistungsstarker Manager

■ 43 jährige Männer

1.1. Trend Aktuelles Biologisches Alter

Ihr Biologisches Alter ist niedriger als Ihr kalendarisches Alter.



▲ leistungsstarker Manager

1.2. Aktuelles Biologisches Alter

Ihr aktuelles Biologisches Alter liegt bei 27,00 Jahren, das ist ein hervorragender Wert. Sie verfügen über ausgezeichnete Vitalität. Pflegen Sie diese wesentliche Ressource indem Sie auf Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf achten. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall power napping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. Richtige Atemtechnik, verschwenderisch große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern.



▲ leistungsstarker Manager
27,00 Jahre

■ 43 jährige Männer



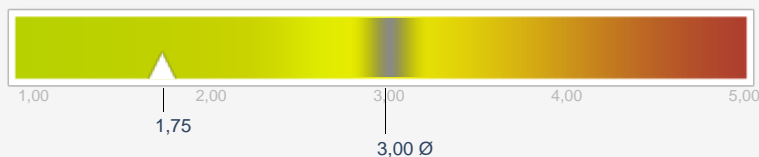
1.2.1. General Vitality Index

Ihr General Vitality Index beträgt 449,28. Das ist hervorragend.

leistungsstarker Manager
449,28

1.2.2. Mittlere HR gesamt

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung 117.950,00 mal, durchschnittlich 65,00 mal pro Minute. Sie liegen damit im ökonomischen Bereich. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.



- ▲ leistungsstarker Manager
65,12 BpM
- 43 jährige Männer

1.2.3. Mittlere HR Tag

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag mit 72,47 Schlägen pro Minute im sehr guten Bereich. Ihre mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport lag bei 73,04 Schlägen pro Minute.

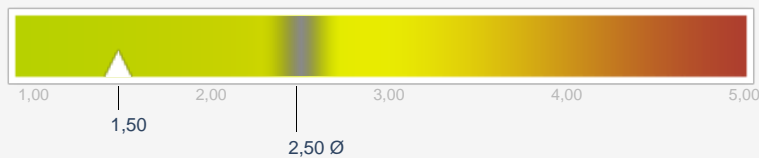


- ▲ leistungsstarker Manager
72,47 BpM
- 43 jährige Männer



1.2.4. Mittlere HR Nacht (Schlaf)

Ihre mittlere Herzrate im Schlaf lag mit 53,26 Schlägen pro Minute im optimal regenerationsfördernden Bereich.



▲ leistungsstarker Manager
53,26 BpM

■ 43 jährige Männer

1.2.5. Dynamik A

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug 19,78 Schläge pro Minute. Das ist ein guter Wert, der für gute Anpassung zwischen Leistung und Regeneration spricht. Fördern Sie diese Dynamik durch regelmäßige körperliche Aktivierung und erholsamen Schlaf.



▲ leistungsstarker Manager
19,78 BpM

■ 43 jährige Männer

1.2.6. Minimale Herzrate

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug 37,97 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 43-jährige Frauen/Männer beträgt 44,90 BpM.

leistungsstarker Manager

37,97 BpM um 05:21:32 (Schlaf)



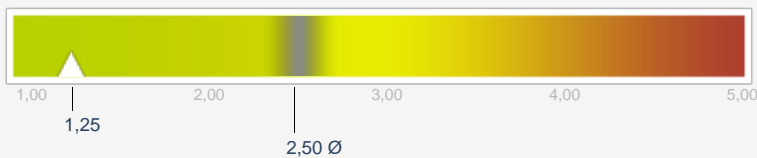
1.2.7. Maximale Herzrate

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug 190,48 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 43-jährige Frauen/Männer beträgt 151,30 BpM.

leistungsstarker Manager
190,48 BpM um 20:28:25 (Sport)

1.2.8. Dynamik B

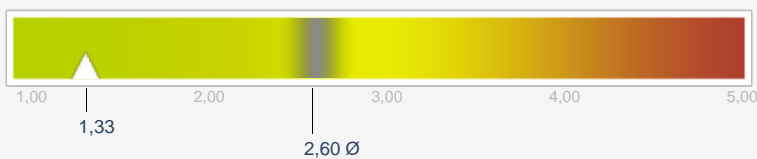
Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug 152,50 Schläge pro Minute. Das ist ein ausgezeichneter Wert, der für grundsätzlich hohes Leistungsvermögen spricht.



- ▲ leistungsstarker Manager
152,50 BpM
- 43 jährige Männer

1.3. Leistungspotenzial

Ihr Leistungspotenzial ist in allen Bereichen absolut zufriedenstellend. Sie können den Erfolg suchen und sich Herausforderungen auf allen Ebenen stellen. Wenn Sie das Pendel zwischen maximaler Performance und Regeneration im richtigen Rhythmus schwingen lassen, kann Ihnen nichts passieren.



- ▲ leistungsstarker Manager
- 43 jährige Männer

1.4. Burnout Risiko

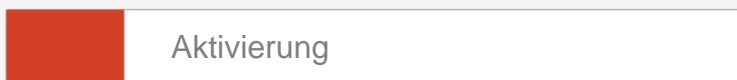
Gegenwärtig kein Burnout Risiko. Regenerationskraft und Reserven liegen im Top-Bereich. Bewahren Sie Ihre Konstitution durch diesen erfüllten Lebensstil durch anhaltende Dynamik zwischen Aktivierung und Regeneration.



- ▲ leistungsstarker Manager
- 43 jährige Männer

1.5. Impuls

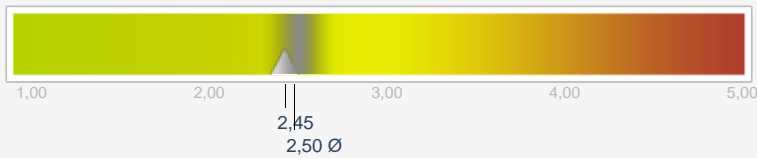
Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von Aktivierung! Bewahren Sie Ihre regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten - es tut Ihnen gut! Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.



- ▲ leistungsstarker Manager

2. Körperliche Vitalität

Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ist zufriedenstellend

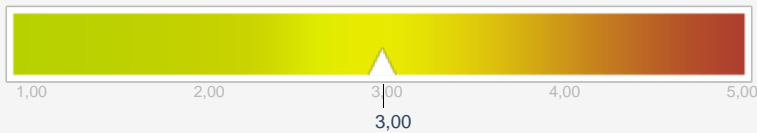


▲ leistungsstarker Manager

■ 43 jährige Männer

2.1. Dauer

Sie sollten sich länger belasten als Sie es am Tag Ihrer Messung getan haben. Sport ist das beste Medikament.



▲ leistungsstarker Manager

0:25 Stunden

2.2. Intensität

Sie könnten sich während des Sports durchaus auch intensiver belasten, als Sie es am Tag Ihrer Messung getan haben. Treiben Sie Ihren Puls ruhig ein wenig höher.



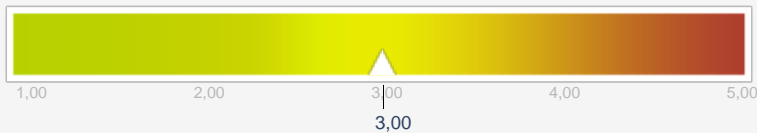
▲ leistungsstarker Manager



2.3. Regeneration

Ihre Regeneration nach der körperlichen Belastung war mittelmäßig. Hier liegt wertvolles Verbesserungspotenzial das Sie durch gezielte Entspannung und Bauchatmung ausschöpfen können. Das Trainieren von Belastung UND Regeneration steigert die gesamte Lebensqualität.

▲ leistungsstarker Manager

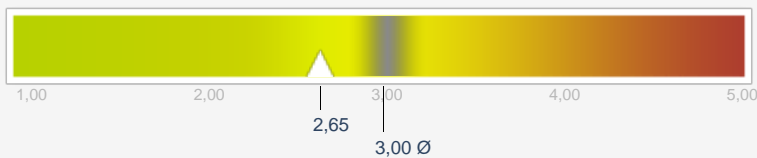


2.4. empfohlener Pulsbereich bei moderatem Ausdauertraining

leistungsstarker Manager
125 BpM - 154 BpM

3. Geistige Vitalität

Ihre geistige Leistungsfähigkeit kann durchaus verbessert werden



▲ leistungsstarker Manager

■ 43 jährige Männer

3.1. Gesamtdauer geistiger Aktivitäten

Die Gesamtdauer Ihrer geistigen Aktivitäten war optimal



▲ leistungsstarker Manager

7:35 Stunden

3.2. Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Die Dauer der geistigen Aktivität hinsichtlich Unterbrechungen mittelmäßig – im Wechsel von geistiger und körperlicher Belastung und eingestreuten kurzen Regenerationspausen liegt viel Potenzial.



▲ leistungsstarker Manager



3.3. körperliche Entspannung, Lockerheit / Ermüdung bei geistiger Aktivierung

Sie könnten während der geistigen Aktivität körperlich entspannter sein und auch besser mitatmen. Optimieren Sie Ihre Sitzposition und gesamte Körperhaltung. Achten Sie auf regelmäßige Bauchatmung während aller ruhigen Tätigkeiten und insbesondere bei geistiger Arbeit.

▲ leistungsstarker Manager



3.4. Konzentration, mentale Fokussiertheit bei geistiger Aktivierung

Ihre Fähigkeit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, ist sehr weit entwickelt. Ihre Konzentrationsfähigkeit darf als gut bezeichnet werden.

▲ leistungsstarker Manager



3.5. Ökonomie (Flow) oder Übermüdung bei geistiger Aktivierung

In der Analyse sind deutliche Hinweise auf Ermüdung bzw. Erschöpfung aufgetaucht. So leidet Ihre Produktivität unnötig. Tragen Sie dafür Sorge, eventuelle Schlafdefizite spätestens am Wochenende auszugleichen. Noch besser ist es, mit einem PowerNapping (kurzer Mittagsschlaf) die Energiespeicher aufzufüllen. Ein Energiedefizit aufgrund ungenügender Zufuhr von Nährstoffen und Wasser sollte auch nicht vorkommen. Unterstützen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine qualitativ hochwertige Mikronährstoff-Basisversorgung und erwägen Sie mit gesteigerter Dringlichkeit die ergänzende Zufuhr von extra B-Vitamine und Magnesium. Für frische Luft sorgen!

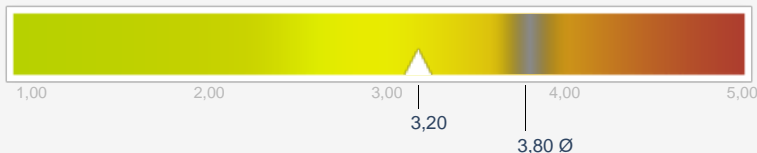
▲ leistungsstarker Manager





4. Regeneration

Sie können sich durchschnittlich gut erholen und entspannen. Eine Verbesserung ist durchaus möglich. Für eine optimale Regeneration sind Ruhephasen untertags wichtig, um Energie zu tanken, um Ihre Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.



▲ leistungsstarker Manager

■ 43 jährige Männer

4.1. Gesamtdauer Regeneration (ohne TV)

Sie haben immerhin mehr als 30 Minuten in Regeneration investiert, doppelt so lang wäre optimal!



▲ leistungsstarker Manager

0:30 Stunden

4.2. Gesamtdauer Regeneration zwischen 08:00 und 18:00

Sie haben tagsüber überhaupt nicht für Ausgleich gesorgt - das ist schlecht für Ihre Gesundheit!



▲ leistungsstarker Manager

0:00 Stunden



4.3. Anzahl Regenerationseinheiten zwischen 08:00 und 18:00

Sie waren tagsüber nicht bereit, auch nur einmal für 5 Minuten bewusst zu entspannen, das ist bedenklich.



▲ leistungsstarker Manager
0:00

4.4. Entspannung bei Regeneration

Sie haben eine gute Entspannungsfähigkeit. In Ihrer bewusst gewählten Pause sinkt Ihre Herzrate im Vergleich zu den übrigen Tagesaktivitäten deutlich unter den Tagesdurchschnitt, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich gut auf Ruhe eingestellt.



▲ leistungsstarker Manager

4.5. Erholung bei Regeneration

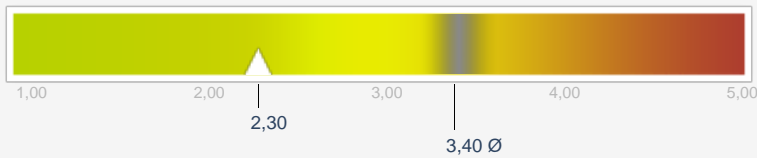
Gratulation – Ihre Erholungsfähigkeit ist hervorragend! In Ihren bewusst gewählten Pausen ist Ihre Atmung vertieft und regelmäßig und befindet sich mit Ihrem Herzschlag im „Gleichklang“. Sie nutzen Ihre Pausen optimal. Weiter so!



▲ leistungsstarker Manager

5. Schlaf

Ihre Schlafqualität kann als zufriedenstellend bezeichnet werden.



▲ leistungsstarker Manager

■ 43 jährige Männer

5.1. Dauer Schlaf gesamt

Gratulation – Sie gönnen sich nicht zu viel und nicht zu wenig Schlaf, sondern gerade das nötige Maß.



▲ leistungsstarker Manager
9:00 Stunden

5.2. Entspannung im Schlaf

Ihre Fähigkeit sich im Schlaf zu entspannen und abzuschalten ist gut.



▲ leistungsstarker Manager



5.3. Erholung im Schlaf

Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf könnte verbessert werden. Erlernen Sie Atemübungen, versuchen Sie es mit Yoga oder Qi Gong und betrachten Sie Ihren Schlaf als wertvolle Zeit für Regeneration und somit unersetzbaren Gewinn für Ihre Gesundheit.



▲ leistungsstarker Manager