



Tid

Ett stort problem i dagens värld är den ständiga känslan av tidsbrist, som i värsta fall kan leda till utbrändhet. Genom att planera din tid och ta tid för dig själv kan du uppnå underverk. Kom ihåg att tid är något som skall levas här och nu.



Kost

En hälsosam kostföreling grundar sig på balans, variation och måtta, dvs. man skall äta mångsidigt och se till att man inte intar för mycket kalorier. Vivago Personal Wellness Manager mäter din totala kaloriförbrukning, under hela dygnet, utan separat sändarbälte.



Ett hälsosamt liv

Sömn, motion, matvanor och tidsanvändning påverkar alla varandra. Då du har funnit en balans mellan dessa mår du i regel bra och lever ett sunt liv. Din klocka kan berätta, hur du mår.



Sömn

Sömn är mycket viktigt för människan. Medan man sover vilar kroppen både fysiskt och psykiskt samt förnyar skadat material och bygger nytt. Med hjälp av Vivago Personal Wellness Manager kan du på ett lätt sätt följa med dina sömntider. Den visar hur mycket du har sovit och utvecklingen i din sömntid.



Aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet och motion är en viktig del av ditt välmående. Motion förebygger olika sjukdomar (som t.ex. hjärtsjukdomar, diabetes, osteoporos) och har en avgörande roll då du vill gå ner i vikt.

Med Vivago Personal Wellness Manager följer du lätt med din aktivitetsnivå och dess utveckling.



Vivago®

Personal Wellness Manager

Grunden för ett sunt och hälsosamt liv är sömn, motion, mångsidig diet och sund tidsanvändning. Vivago Personal Wellness Manager, som ständigt mäter din aktivitet, berättar på ett lätt sätt hur mycket du har sovit, hur aktiv du har varit och hur mycket energi du har förbrukat. Klockan visar också huruvida mängden sömn och aktivitet har ökat/minskat under den senaste dagen/veckan/månaden.

Varför Vivago Personal Wellness Manager?

- Mäter kontinuerligt din rörelse, dvs. mätresultaten visar den totala aktiviteten för en viss tid
- Visar utvecklingen i aktiviteten i jämförelse till en tidigare period
- Analyserar sömnmängden och dess utveckling
- Visar den totala kaloriförbrukningen, inte endast förbrukning under träningspasset
- En klocka räcker, inget behov för tilläggsutrustning som sändarbälte



Vivago®
Personal Wellness Manager 

Teknisk information

🕒 MÅNGFUNKTIONELL KLOCKA

- Mätning av rörelse
- Totalt vattentät
- Laddbart batteri, laddningsintervall 4-6 månader
- Bakgrunds ljus

🕒 TID

- 12/24 timmars skärm
- Dag/datum
- Väckning
- Automatisk snooz

🛌 SÖMN

- Föregående natts sömntid grafiskt och numeriskt
- Sju dagars genomsnittliga sömntid
- Fyra veckors genomsnittliga sömntid
- Längsta och kortaste sömntiden den senaste veckan

👤 AKTIVITET

- Dagens aktivitet
- Föregående dags aktivitet grafiskt och numeriskt
- Fyra veckors genomsnittliga aktivitet
- Förändring i aktiviteten

👤 KALORIFÖRBRUKNING

- Dagens kumulativa kaloriförbrukning
- Föregående dags totala kaloriförbrukning
- Förändring i kaloriförbrukningen i jämförelse till senaste sju dagars genomsnittliga förbrukning

FÄRGER



Grå/grå



Grå/silver



Blå/silver



Röd/silver

IST International Security Technology Oy är ett år 1993 grundat finskt teknologiföretag, som utvecklar, tillverkar och säljer apparatur som automatiskt följer upp och analyserar människans fysiologiska signaler. IST:s produkter är kliniskt undersökta och validerade. IST är ett ISO 9001 och 13485 certifierat företag.



Klocka | Sömn | Aktivitet | Kalori

ist IST International Security Technology Oy
Melkögatan 16 A • FIN-00210 Helsingfors • Finland • www.ist.fi

Vivago®
Personal Wellness Manager 