



MyPlan

 SinuLab

... on tööriist
kaasaegsele inimesele, kes
soovib oma elu teadlikult **juhtida**
ja **tulemuslikkust kasvatada.**

MyPlan'i lahendus TERVISLIKKUS

TERVISLIKKUS on **MyPlani** üks lahendustest, mis suunatud kasutaja **tervisekäitumise toetamisele**.

TERVISLIKKUS sisaldab erinevaid tööriistu, mis aitavad kasutajal:

- hinnata ja **analüüsida** oma tervisliku käitumise ja eluviiside **hetkeolukorda**
- valida kõige olulisemad **fookusvaldkonnad** oma tervisege tegelemisel
- püstitada tervisege seotud eesmäärke ning lisada **tegevusnäitajate mõõdikuid**
- igapäevaselt jälgida oma **tervisekäitumist**
- saada hea ülevaade tervisege seotud tegevuste elluviimise kohta
- **tõsta igapäevast energia taset, olla aktiivne ning saavutada iga päev rohkem**

TERVISLIKKUS



- hinda ja analüüsi enda tervisekäitumist
- vali fookus valdkonnad
- kujunda tervist toetavaid harjumusi
- jälgi enda tervisekäitumist
- leia sobivaim koormus ja tempo
- kasvata igapäevast energia taset

Tervise heaolu enesehinnang

Esimese sammuna hindad enda tervisega seotud valdkondade ja tegevuste hetkeolukorda.

Kas ja kui rahul sa endaga oled?



Maarit Vabrit

Profiil

Juhendid

Enesehinnang

Visioon

Minu eesmärgid

Arenguplaan

TaskManager

Kalender

Tervislikkus

Dashboard

Telli kinkekaart

Välju



Enesehinnang Visioon Eesmärgid Arenguplaan TaskManager Kalender Märkmel / Päevik Tervislikkus Dashboard

Määra tervise ja heaolu eesmärgid

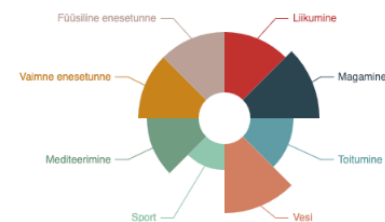
+ Tervise ja heaolu enesehinnang

Liikumine	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Magamine	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Toitumine	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vesi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sport	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mediteerimine	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vaimne enesetunne	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Füüsiline enesetunne	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Järgmise enesehindamise tähtaeg: 27.02.2020

+ Tervise ja heaolu nädala tegevused

+ Minu tervise ja heaolunäitajate ülevaade



Tervise eesmärkide seadmine, mõõdikud

Järgmise sammuna püstitad Sinu jaoks olulistes tegevustes eesmärgid ja tegevusnäitajad.

2020

Enesehinnang

+ Tervise ja heaolu eesmärgid










+ Tervise ja heaolu mõõdikud

+ Minu tervise ja heaolu

Tervislikkus Dashboard

Määra tervise ja heaolu eesmärgid

Tervise ja heaolu eesmärgid

Valdkond	Eesmärgi kirjeldus	Näitaja (päevas)
 Liikumine	<input type="text" value="sammud päevas"/>	<input type="text" value="7500"/>
 Magamine	<input type="text" value="ööni"/>	<input type="text" value="7"/>
 Toitumine	<input type="text" value="toidukorda päevas"/>	<input type="text" value="5"/>
 Vesi	<input type="text" value="klaasi"/>	<input type="text" value="8"/>
 Sport	<input type="text" value="3 korda näd-s, minutites"/>	<input type="text" value="26"/>
 Kaal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 Mediteerimine	<input type="text" value="jooga"/>	<input type="text" value="15"/>
 Vaimne enesetunne		
 Füüsiline enesetunne		

Sulge Salvesta

Tervise- ja aktiivsuse näitajate ülevaade

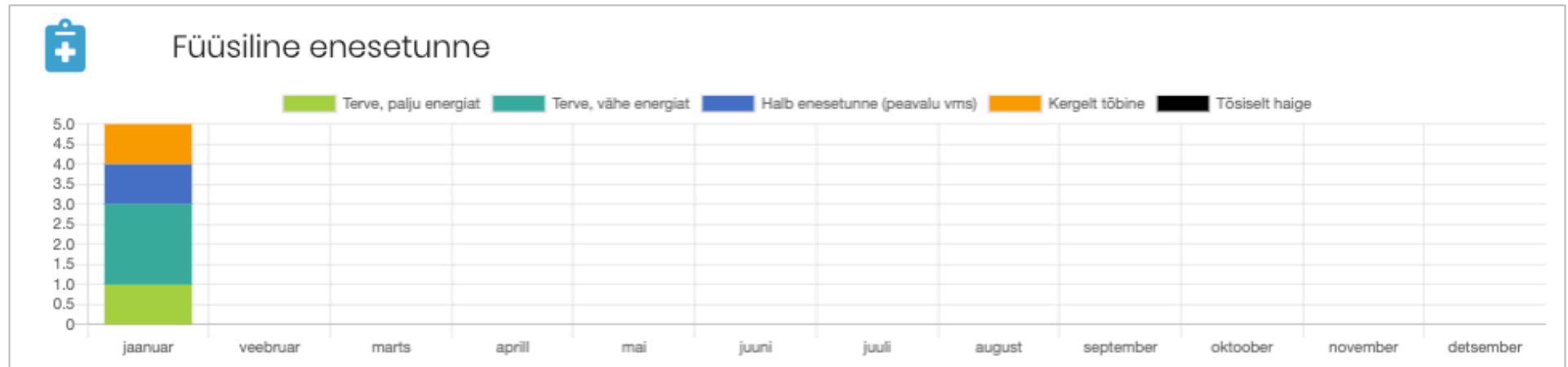
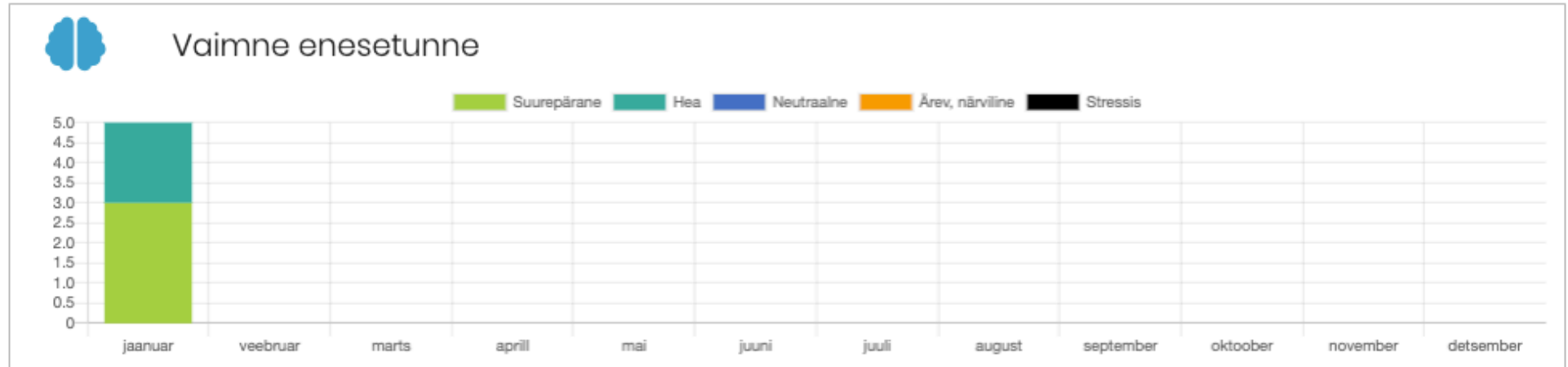
Põhjalik analüütika ja ülevaade annab Sulle hea võimaluse jälgida oma järjepidevust, progressi ning aktiivsuse näitajaid.

+ Minu tervise ja heaolunäitajate ülevaade



	Liikumine	7500	sammud päevas	107.49 %
	Magamine	7	ööuni	102.86 %
	Toitumine	5	toidukorda päevas	80 %
	Vesi	8	klaasi	82.5 %
	Sport	26	3 korda ndl-s, minutites	
	Mediteerimine	15	jooga	40 %
	Vaimne enesetunne			
	Füüsiline enesetunne			

Vaimse ja füüsilise enesetunde ülevaade



Tervisekäitumise profiil

Tervisekäitumise profiil



Maarit Vr

Vanus

Sugu

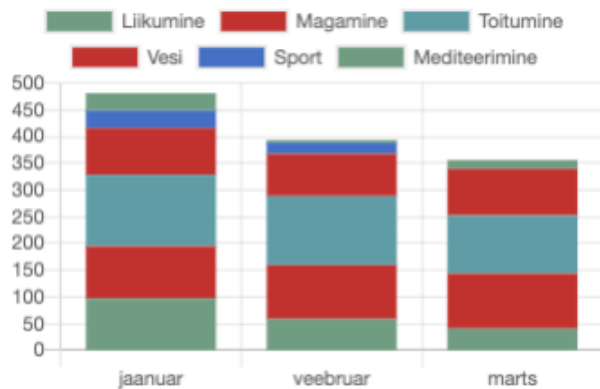
Pikkus (cm)

Kaal (kg)

Suitsetamine

Alkohol

Salvesta



Liikumine 67.63

Magamine 102.44

Toitumine 119.61

Vesi 81.8

Sport 32.13

Mediteerimine 19.31

Sinu kehamassi indeks

22.53



Sinu tervislikkuse skoor (0-100)

89

Sinu terviseriskide skoor (0-95)

25

Tervislik eluviis

Puhkus ja magamine

Vesi

Vaimne heaolu

Terviseriskid

Toitumine

Liikumine ja sport

Mediteerimine, jooga

Rega end tulemuslikuks?

myplan.sinulab.ee