

Biomarkörer som ger underlag för **personliga** hälsoråd

Wellness-Screening sammanställer 30 biomarkörer i fem tydliga hälsoområden. Rapporten gör fysiologiska mönster lättare att förstå och ger ett konkret underlag för personlig rådgivning, uppföljning och livsstilsinsatser.



Övergripande nyckelvärden

Tre viktiga nyckelvärden ger en snabb helhetsbild av din hälsostatus.

- **Wellness-Index** – ett sammanfattande helhetsvärde baserat på alla 30 biomarkörer.
- **Puls** – hjärtfrekvensen vid själva mätningen.
- **Vaskulär ålder** – visar hur blodkärlens funktion förhåller sig till kronologisk ålder.



Physical Fitness (4 biomarkörer)

Ger en överblick över kondition, återhämtning och kroppssammansättning.



Metabolic Health (6 biomarkörer)

Belyser metabola mönster som påverkar energi, viktreglering och fysiologisk balans.



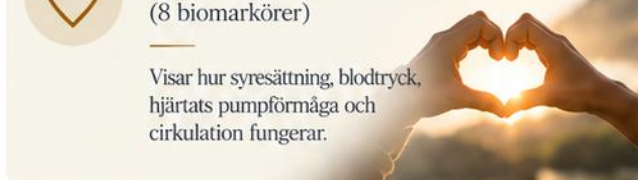
Stress & Mental Health (9 biomarkörer)

Visar hur nervsystem, stressreglering och neurokemisk balans påverkar välmåendet.



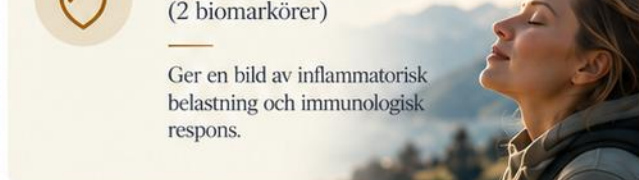
Cardiovascular Health (8 biomarkörer)

Visar hur syresättning, blodtryck, hjärtats pumpförmåga och cirkulation fungerar.



Immune Health (2 biomarkörer)

Ger en bild av inflammatorisk belastning och immunologisk respons.



Vad detta ger i praktiken



Mer personlig rådgivning



Tydligare prioritering av insatser



Enklare kommunikation med kunden



Smidig uppföljning över tid



Physical Fitness

Kondition, prestation och återhämtning

Området ger en överblick över fysisk kapacitet, autonom anpassning, återhämtning och kroppssammansättning.



Physical Fitness

4 biomarkörer



Kondition

Visar den övergripande hjärtvariabiliteten och ger en bild av kondition och fysisk kapacitet.



Prestationskapacitet

Ger en bild av kroppens förmåga att prestera och anpassa sig vid fysisk aktivitet.



Återhämningsförmåga

Visar hur väl det parasympatiska nervsystemet stödjer återhämtning efter belastning.



Muskel- och benmassa

Uppskattad andel fettfri massa i relation till den totala kroppsvikten.



Detta område hjälper dig att förstå hur kroppen presterar, återhämtar sig och bygger fysisk kapacitet över tid.

Metabolic Health

Energi, viktreglering och fysiologisk balans

Området belyser metabola mönster som kan påverka energi, viktreglering och kroppens inre balans.



Metabolic Health

6 biomarkörer



Kroppsfett

Visar andelen kroppsfett i relation till total kroppsvikt.



pH-reglering / dehydrering

Visar kroppens förutsättningar att reglera pH och ger samtidigt en indikation på vätskestatus.



Sköldkörtelfunktion

Ger en indikation på sköldkörtelns funktion och ämnesomsättning.



Matsmältning

Ger information kopplad till matsmältningssystem och tarmfunktion.



Lipidprofil

Ger information om kroppens fettprofil, bland annat kopplat till kolesterol och triglycerider.



Insulinresistens

Ger en indikation på hur effektivt kroppen hanterar glukos och insulin.



Detta område hjälper dig att se mönster som påverkar energi, viktbalans, ämnesomsättning och metabol hälsa.

Stress & Mental Health

Stressreglering, återhämtning och nervsystemets balans

Området beskriver hur stress, återhämtning, autonom reglering och neurokemisk balans samverkar.



Stress & Mental Health

9 biomarkörer



Mental stress

Visar balansen mellan sympatisk och parasympatisk aktivitet kopplat till aktuell stressbelastning.



Återhämtningskapacitet

Visar parasympatisk aktivitet och kroppens förmåga att varva ner och återhämta sig.



Blodtrycks-/pulsreglering

Visar samspelet mellan blodtryck och hjärtfrekvens när kroppen reser sig upp.



Sympatisk respons

Visar nervsystemets sympatiska aktivering vid uppresning och fysisk utmaning.



Hjärtfrekvensrespons vid uppresning

Visar hur hjärtfrekvensen anpassas när kroppen går från sittande till stående.



Hjärtfrekvensrespons vid andning

Visar hur hjärtfrekvensen svarar på den kontrollerade andningsövningen.



Oxidativ stress / nervpåverkan

Ger en indikation på nervpåverkan som kan vara relaterad till oxidativ belastning.



Serotonin

Markör kopplad till serotonin och emotionell balans.



Dopamin

Markör kopplad till dopamin, motivation och drivkraft.



Detta område ger insikt i stressmönster, återhämtningsförmåga och nervsystemets respons i vardagen.

Cardiovascular Health

Cirkulation, syresättning och kärlfunktion

Området visar hur syresättning, blodtryck, pumpförmåga och kärlfunktion samverkar i cirkulationssystemet.



Cardiovascular Health

8 biomarkörer



Syresättning

Visar blodets syremättnad.



Övre blodtryck

Visar trycket i artärerna när hjärtat pumpar ut blod.



Nedre blodtryck

Visar trycket i artärerna mellan hjärtslagen.



Slagvolym

Visar hur mycket blod hjärtat pumpar per slag.



Minutvolym

Visar hur mycket blod hjärtat pumpar per minut.



Mikrocirkulation

Ger information om blodflödet i de små kärlen och vävnadernas cirkulation.



Vaskulär tonus

Ger information om kärlens sammandragning och avslappning.



Koagulationsmönster

Ger information kopplad till blodets flöde och koagulationsmönster.



Detta område hjälper dig att förstå hur hjärta, kärl och cirkulation fungerar som helhet.

Immune Health

Inflammatorisk belastning och immunologisk balans

Området ger en överblick över inflammatorisk belastning och kroppens övergripande immunrespons.



Immune Health

2 biomarkörer



Inflammation

Indikation på låggradig inflammatorisk belastning i kroppen.



Immunrespons

Övergripande markör för kroppens immunologiska respons.



Sammanfattning

Wellness-Screening sammanställer 30 biomarkörer i fem hälsoområden och kompletteras av Puls, Wellness-Index och Vaskulär ålder. Tillsammans ger detta ett tydligt underlag för personlig rådgivning, uppföljning över tid och mer träffsäkra wellnessinsatser.



Wellness-Screening är ett stöd för rådgivning och uppföljning – inte ett diagnostiskt verktyg.

Vad detta ger i praktiken



Tydlig
helhetsbild



Enklare
kommunikation
med kunden



Mer
individanpassade
råd



Mätbar
utveckling
över tid

