



Henkilöstönsä hyvinvoinnista välittäville yritysjohtajille Pohjanmaalla

Miksi Fjuul toimii hyvinvoinnin lisäämisessä juuri nyt?

Fjuulin käyttö voi näinä vaikeina aikoina parantaa hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä rakentaa parempaa arkea. Työkaverit haastavat toisiaan liikkumaan ja Fjuulaavat yhdessä henkilöstön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Samalla teette toisellakin tapaa hyvää tukemalla Project Livin toimintaa. Fjuul lahjoittaa 100 € lyhentämättömänä Project Liville jokaisesta uudesta yritysasiakkaasta.

Fjuulin edut

Tarjoaa henkilöstöllesi työkalun oman hyvinvoinnin lisäämiseen
Vahvistaa yhteisöllisyyttä, kun liikutaan hyvän asian puolesta tai yhteistä tavoitetta kohti
Lisää henkilöstön luovuutta
Parantaa muistin toimintaa
Alentaa stressitasoa
Alentaa sydän- ja verisuonitautien riskiä
Osoittaa henkilöstölle, että työnantaja välittää työntekijöiden hyvinvoinnista

Voit valita seuraavista haasteista teille sopivimman

Tiimin yhteiset haasteet
Hyväntekeväisyys
Henkilökohtainen haaste

Miten henkilöstöä palkitaan Fjuulin käytöstä?

Jos valitsette hyväntekeväisyshaasteen, voitte itse päättää, miten paljon rahaa lahjoitatte hyväntekeväisyyteen, kun haaste on suoritettu.

Jos valitsette tiimin yhteisen haasteen tai henkilökohtaisen haasteen, voitte valita esimerkiksi lahjakortteja tai lahjoja henkilökunnalle palkinnoksi. Jokainen yritys päättää itse palkitsemistavasta.

Jo se, että olette päättäneet panostaa henkilöstön hyvinvointiin on työntekijöille palkinto itsessään, ja he arvostavat sitä varmasti.

Mitä Fjuul-pisteet ovat? Miten ne toimivat?

Fjuulin algoritmi muuntaa liikkumisen MET-arvoksi (Metabolic Equivalent of Task), VO2max-arvoksi ja kuntoiäksi. Liikunta esitetään apissa eri tehtävinä, terveysminuutteina ja Fjuul-pisteinä. Toisin sanoen, Fjuul hoitaa teknisen puolen ja sinä voit keskittyä liikkumiseen.

Terveyshyötyjä voidaan liittää vain tietyn tehokynnyksen ylittäviin aktiviteetteihin. Siksi vain keskitason ja korkean tehotason aktiviteetit muunnetaan Fjuul-pisteiksi. Mitä tehokkaammin siis treenaat, sitä enemmän Fjuul-pisteitä ropisee.

Miten Fjuul-pisteet muodostuvat?

Fjuul-pisteillä kuvataan fyysisen aktiviteetin tehokkuutta ja terveystyötyä. Fjuul-algoritmi muuntaa aktiviteetin MET-arvoksi (Metabolic Equivalent of Task). MET-arvo vaihtelee: se voi olla nukkuessa 0,9 ja kovan treenin aikana 20.

Kuulostaapa kivalta! Miten pääsemme alkuun?

Ota yhteyttä Fjuul-myyjään, valitse haaste ja syötä yrityksenne tiedot. Saatte omat Fjuul-koodit ja voitte ladata apin App Storesta tai Google Playstä. Jokainen tiimin jäsen syöttää koodinsa Fjuul-appiin rekisteröitymisen jälkeen. Käyttäjä valitsee haasteen, johon hän haluaa osallistua. Tämän jälkeen oman ja tiimin edistymisen vertailun voikin aloittaa.

Appi rekisteröi liikkeen ja liikunnan tehon - mitä enemmän tehoa, sitä enemmän saat Fjuul-pisteitä. Fjuul kannustaa liikkumaan reippaasti, niin että syke nousee. Liikuntamaailmassa sykettä kohottavasta liikunnasta käytetään nimiä vauhtikestävyys tai peruskestävyyden yläalue, ja syke on noin 70 % maksimista. Tällaisella liikunnalla ehkäistään mm. sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Yhteys

hello@fjuul.com

tai

Anton M. Isaksson
040 584 3808
email anton@fjuul.com
www.fjuul.com

Happy Fjuuling!

