



## Till företagsledare i Österbotten som värnar om sin personal

### Varför ska vi Fjuula för vår hälsa just nu?

Ni ska Fjuula för er hälsa, för er arbetsgemenskap och för en bättre vardag i dessa tuffa tider. Ni utmanar varandra och Fjuular tillsammans för er personals välmående. Samtidigt har ni också chansen att göra gott och stöda Project Livs verksamhet. Fjuul donerar 100 € oavkortat till Project Liv för varje ny företagskund.

### Fördelar med att Fjuula

Erbjud din personal ett verktyg för att sköta om sin hälsa  
Stärk sammanhållningen, motionera för ett gott ändamål eller ett gemensamt mål  
Öka personalens kreativitet  
Förbättra minnet  
Sänk stressnivån  
Sänk risken för hjärt-och blodkärslsjukdomar  
Visa er personal att ni värnar om deras välmående

### Vilka utmaningar kan vi välja på

Team utmaning  
Välgörenhet  
Egen utmaning

### Vilka vinster kan vi erbjuda vår personal

Om ni väljer Välgörenhetsutmaningen kan ni själva bestämma hur mycket pengar ni skänker till välgörenhet när ni nått er utmaning.  
Om ni väljer team utmaning eller individuell kan ni välja t.ex. presentkort eller gåvor till personalen som vinst. Vinsterna är upp till företagen själva att bestämma.  
Att ni valt att investera i personalens välmående är en vinst i sig och uppskattas säkert bland personalen.

### Vad är Fjuul poäng? Hur fungerar de?

Fjuuls algoritmer konverterar rörelse från fysiska aktiviteter till MET (metabolic equivalent of tasks), VO2max och fitnessålder. Det här visas i appen som olika nivåer av intensitet, hälsosamma minuter och Fjuul-poäng. Med andra ord, vi sköter det tekniska och du får fokusera på din träning.

Endast aktivitet som överskrider en viss intensitetströskel är förknippad med hälsofördelar. Därför omvandlas bara aktivitet som klassas som medelhög eller hög intensitet till Fjuul poäng. Ju högre intensitet – desto mera Fjuul poäng.

### Hur räknas Fjuul poängen?

Fjuul Poäng är ett verktyg för att beräkna intensiteten och hälsofördelarna av fysisk aktivitet. Fjuul algoritmen omvandlar aktiviteten till en universell enhet, METs, "the Metabolic Equivalent of Task". METs värden kan variera mellan 0,9 när man sover till över 20 vid hård träning.

### Det här låter kul! Hur börjar vi?

Kontakta Fjuul försäljaren, välj er utmaning och fyll i ett infoblad. Ni får era koder av Fjuul, laddar ner appen från App Store eller Google Play. Var och en i ert teamet för in sin kod i Fjuul-appen efter registrering. Användaren väljer vilken utmaning hen vill delta i. Sedan kan du jämföra din egen eller hela teamets framsteg.

Appen registrerar rörelse och intensitet på motion, ju högre intensitet på motionen desto mera Fjuul poäng får man. Fjuul uppmuntrar till att röra på sig i bra fart, så att pulsen stiger. Genom träning och motion som höjer pulsen, i träningsvärlden skulle vi prata om fartuthållighet eller grunduthållighetens övre gräns, då pulsen ligger på ca. 70 % av max syreupptagningsförmåga, så sänker vi bl.a. risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

### Kontakt

[hello@fjuul.com](mailto:hello@fjuul.com)

Eller

Anton M. Isaksson  
040 584 3808  
email [anton@fjuul.com](mailto:anton@fjuul.com)  
[www.fjuul.com](http://www.fjuul.com)

Happy Fjuuling!

