

Stress is a gift! Learn how to play with it.



Kana CheckUp



+31 58 216 178 1
@ start@kana.care
kana.care

Ontdek de geheime handleiding van jouw vitaliteit.

Stel je voor dat je een geheime handleiding zou hebben over jouw eigen lijf en brein. Een unieke gids die onder andere vertelt waar je energie van krijgt, wat je stress geeft en hoe je optimaal presteert, herstelt en slaapt. Die handleiding ga je maken met de Kana CheckUp, een meerdaagse meting die een gedetailleerd beeld geeft van hoe je dagelijkse agenda en keuzes je welzijn beïnvloeden.

De CheckUp is geen saai onderzoek, maar een kans om jezelf echt te leren kennen. Met een sensor (ECG) meten we hele subtiele signalen van je hartslag (HRV), een biomarker die onthult hoe jouw autonome zenuwstelsel reageert op prikkels in je dagelijkse leven. Het is de sleutel tot het begrijpen van je persoonlijke, fysieke en mentale conditie en veerkracht.

- Waardoor voel je je vaak vermoeid?
- Welk effect hebben je dagelijkse keuzes op je welzijn?
- Maak je slimme ritmes tussen inspanning en ontspanning?
- Met de CheckUp krijg je antwoorden op deze vragen, en nog veel meer.

Zo werkt de CheckUp: Zonder context is data gewoon ruis

Gedurende drie dagen en nachten draag je de sensor om je borst. Waarom een borstband en geen polsband? Omdat de borstband de meest betrouwbare en kwalitatief hoogwaardige data oplevert, essentieel voor nauwkeurige inzichten. Je hoeft niets te veranderen aan je routine, je leeft gewoon je leven. Het enige wat je doet, is je dagelijkse activiteiten (werk, sport, boodschappen doen, ontspanning, slaap) bijhouden in de app op je telefoon. Door juist deze normale activiteiten (context) te koppelen aan jouw sensordata, creëer je een authentiek beeld van hoe jij op dit moment leeft.

De resultaten: Een boeiend verhaal over jou

Na de meting ontvang je een gedetailleerd rapport in de app, een boeiend verhaal over jou. Dankzij je nieuwsgierigheid en inzet krijg je waardevolle inzichten in je dag- en nachtritme. Hierdoor ontdek je patronen die je eerder misschien niet zag en begrijp je ineens wel waarom je je op bepaalde momenten energiek of juist vermoeid voelt. Je resultaten bieden een concreet startpunt voor slimme aanpassingen die direct impact hebben op je dagelijkse leven. Soms leiden de kleinste veranderingen tot de grootste resultaten!

Wij geloven in je, dus ga ervoor!

Team Kana

Handleiding

Met de Kana CheckUp ga je drie aansluitende dagen en nachten meten met een sensor. Via de app start je de meting en houd je je activiteiten bij. Werk je? Dan adviseren wij je om in ieder geval twee werkdagen en één vrije dag te gaan meten.

Belangrijk: start je meting in de ochtend na het wakker worden!

Heb je een ander dag/nacht ritme vanwege je werk? Start in dat geval ook na het slapen, ook al is dat dan niet in de ochtend.

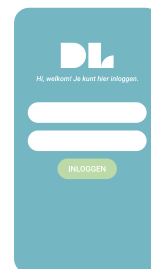
Starten van de CheckUp

1 Download de app

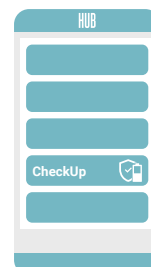
 App icoon



2 Maak een account aan en volg de stappen van het registratieproces. Heb je al een Kana account? Log dan in met je bestaande account.

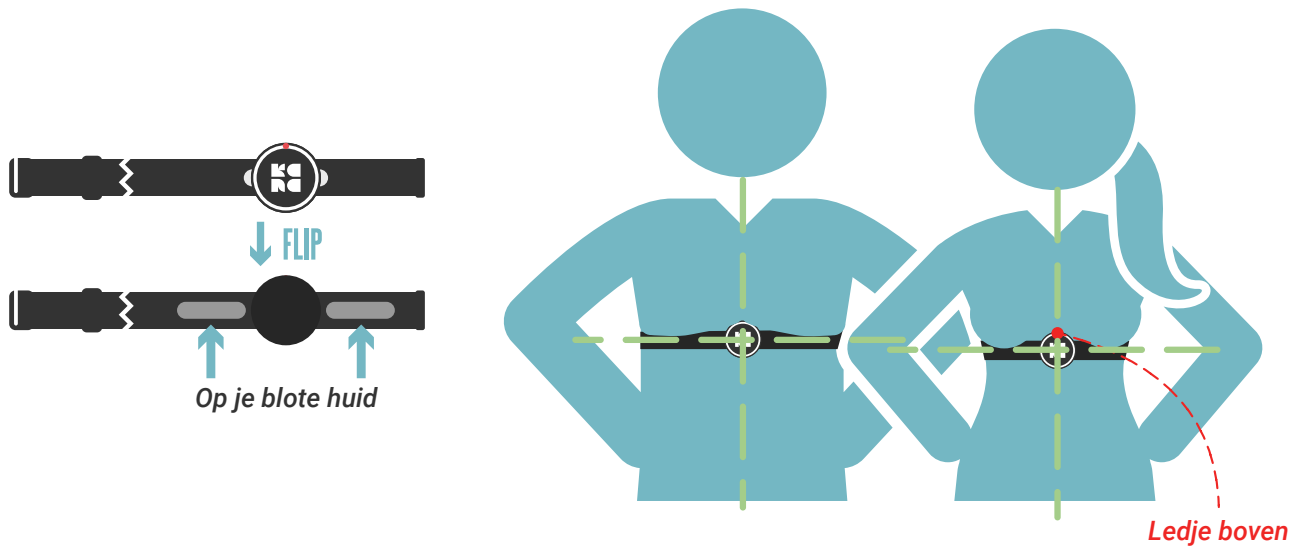


3 Selecteer 'CheckUp' in de centrale HUB van de app.



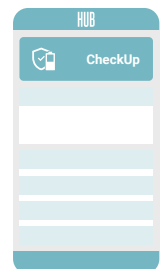
4

Doe de sensor alvast comfortabel om je borst. (niet te strak maar ook niet te los)



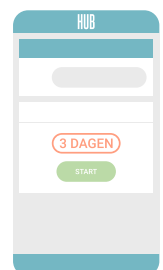
5

Lees de stappen met instructies in de app goed door.



6

Ben je klaar voor het starten van de meting?
Start dan de CheckUp.



Tijdens de CheckUp

Blijf de sensor de komende drie dagen en nachten dragen. Je kunt de sensor uiteraard even afdoen als je gaat douchen, al is het ook geen enkel probleem als de sensor nat wordt.



Synchroniseer de data.

De data wordt opgeslagen op de sensor. Je hoeft dus niet constant in de buurt van je telefoon te blijven. Iedere keer als je de app opent, om een activiteit toe te voegen, zal je zien dat de data naar de app wordt gesynchroniseerd.



Voeg tijdens de CheckUp vlaggetjes toe.

Vlaggetjes zijn dé manier om je activiteiten bij te houden. Deze vlaggetjes geven context bij je meting en gaan je achteraf helpen om goede inzichten te krijgen. Denk aan vlaggetjes als: werk, sport, boodschappen doen, eten, vergaderen, lezen, fietsen, tv kijken, etc. Context is essentieel om jouw sensordata te begrijpen en patronen te ontdekken die je eerder misschien niet zag. Probeer daarom zoveel mogelijk vlaggetjes bij te houden tijdens je dagen, dat zorgt voor meer inzichten achteraf!



Doe de Conditietest.

Tijdens de Conditietest ga je 30 minuten wandelen. Kies voor een constant tempo op een vlakke ondergrond waarbij je lekker stevig doorwandelt zonder onderbrekingen.

Is deze activiteit voor jou niet haalbaar, sla dan de Conditietest over.



Vul iedere ochtend na het wakker worden een korte vragenlijst in.

Doe verder deze drie dagen wat je normaal ook zou doen. Gewoon jezelf zijn dus!

Afronden van de Checkup

Zodra je wakker wordt na de derde nacht, vul je voor de laatste keer de vragenlijst in in de app. Daarna ben je klaar en kun je de meting afronden via de 'stop' knop!

Analyseer je resultaten

De echte kracht van de CheckUp zit in wat je met de inzichten doet. Je resultaten bieden een concreet startpunt voor slimme aanpassingen die direct impact hebben op je dagelijkse leven. Soms leiden de kleinste veranderingen tot de grootste resultaten.

Besef dat er geen goed en fout is in de resultaten. Het is een weergave van jouw dagelijkse leven, zodat je daar zelf inzichten uit kunt halen.

De volgende vragen kunnen je helpen bij het analyseren van de resultaten:

- Herstel je genoeg in de nacht om je activiteiten van de dag te compenseren?
- Heb je ook overdag momenten van herstel, zodat je niet alleen afhankelijk bent van je slaap 's nachts om weer op te laden?
- Komt je herstel in de nacht snel genoeg op gang?
- Zie je activiteiten in de avond die ervoor kunnen zorgen dat het herstel 's nachts vertraagd wordt? Denk aan laat sporten of alcohol in de avond?
- Zie je tijdens het werk ook momenten van herstel?
- Is je stress en herstel in balans?
- Heb je dagelijks voldoende beweging wat meehelpt voor een betere vitaliteit?

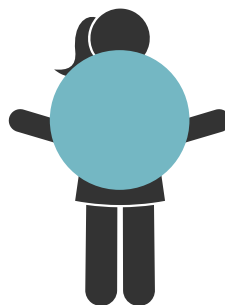
Tip: Voor extra diepgang en nog meer inzichten kun je een moment samen met een Kana Specialist inplannen om jouw resultaten te bespreken.



HERKEN STRESS



ERKEN STRESS



OMARM STRESS



GEBRUIK STRESS



Dé expert in stress en stressmindset.

Wij hebben tienduizenden stresssystemen doorgemeten en geanalyseerd met onze wetenschappelijk onderbouwde tools. De conclusie? Stressvaardigheid is trainbaar en geen twee stresssystemen zijn hetzelfde. Dat betekent dat jij echt uniek bent. Hoe leuk is dat!



Gemaakt door experts



Bewezen effectief



Wetenschappelijk onderbouwd

☎ +31 58 216 178 1

@ start@kana.care

🌐 kana.care

Stress is a gift!
Learn how to
play with it.



kana.care

