

# Wellness Data Export

Generated on September 21, 2025

## Summary Statistics (Last 30 days)

Metric	Average	Min	Max	Data Points
Sleep Score	75.1	33.0	89.0	29
Total Steps	7948.8	0.0	15478.0	30

## Trend Charts

### Overall Trends

Time Range: 7 days | Normalization: Off

Sleep Score: Latest 72score, Avg 75score (69-84score)

Readiness Score: Latest 84score, Avg 81score (77-90score)

HRV Average: Latest 88ms, Avg 90ms (88-92ms)

### Chart Values (CSV Format)

Date	Sleep Score	Readiness Score	HRV Average
Sep 15, 2025	69	77	90
Sep 16, 2025	84	90	92
Sep 17, 2025	70	77	90
Sep 18, 2025	82	81	88
Sep 19, 2025	72	79	91
Sep 20, 2025	72	84	88
Sep 21, 2025	N/A	N/A	N/A

## Trend Chart 2

Time Range: 30 days | Normalization: On

Total Steps: Latest 0.0%, Avg 51.4% (0.0-100.0%)

Calories Burned: Latest 0.0%, Avg 73.1% (0.0-100.0%)

HRV Average: Latest 0.0%, Avg 53.4% (0.0-100.0%)

### Chart Values (CSV Format)

Date	Total Steps	Calories Burned	HRV Average
Aug 23, 2025	54.38041090580178	73.52692416126304	58.333333333333336
Aug 24, 2025	45.7165008399018	81.81561883281645	75
Aug 25, 2025	42.22767799457294	69.29799830842965	91.66666666666666
Aug 26, 2025	36.005943920403155	67.18353538201298	58.333333333333336
Aug 27, 2025	79.84881767670242	93.09275444037215	100
Aug 28, 2025	64.87918335702287	79.41922751621088	66.66666666666666
Aug 29, 2025	33.421630701641035	66.8170284747674	100
Aug 30, 2025	91.10350174441142	93.65661122074994	83.33333333333334
Aug 31, 2025	100	96.81420919086551	75
Sep 1, 2025	61.71339966403928	76.28982238511418	83.33333333333334
Sep 2, 2025	36.54218891329629	68.08570623061743	100
Sep 3, 2025	53.50820519446957	71.35607555680858	58.333333333333336
Sep 4, 2025	32.504199508980484	68.50859881590075	75
Sep 5, 2025	80.24292544256365	85.9035804905554	58.333333333333336
Sep 6, 2025	97.11202997803335	100	41.66666666666667
Sep 7, 2025	71.66300555627342	82.06935438398646	50
Sep 8, 2025	37.41439462462851	68.53679165491965	25
Sep 9, 2025	57.391135805659644	79.58838455032422	41.66666666666667
Sep 10, 2025	32.878924925701	62.84183817310404	50
Sep 11, 2025	42.25352112676056	75.35945869749084	41.66666666666667
Sep 12, 2025	67.21152603695569	78.20693543839865	41.66666666666667
Sep 13, 2025	46.32381444631089	72.76571750775304	41.66666666666667
Sep 14, 2025	34.76547357539734	67.3526924161263	41.66666666666667
Sep 15, 2025	47.50613774389456	71.21511136171412	16.666666666666664
Sep 16, 2025	29.47409225998191	71.13053284465745	33.33333333333333

Date	Total Steps	Calories Burned	HRV Average
Sep 17, 2025	18.826721798682	61.54496757823513	16.666666666666664
Sep 18, 2025	74.55743636128699	81.81561883281645	0
Sep 19, 2025	70.93939785502002	82.83056103749648	25
Sep 20, 2025	0.2455097557824008	45.44685649844939	0
Sep 21, 2025	0	0	N/A