



Amžiaus grupės

Amžius
25-40m.

Amžius
40+

Streso lygis

3

8



Lytis

☐ Moteris

☐ Vyras

Profesija

All

Miego kokybės analizė

7

Vidutinė miego trukmė, val.

7

Vidutinė miego kokybė

Fizinis aktyvumas ir sveikata

5

Vidutinis streso lygis

59

Vidutinis fizinio aktyvumo lygmuo

Sveikatos rizikos

6,8K

Vidutinis žingsnių kiekis

129

Vidutinis kraujo spaudimas



Amžiaus grupės

Amžius
25-40m.

Amžius
40+

Streso lygis

3

8

Lytis

☐ Moteris

☐ Vyras

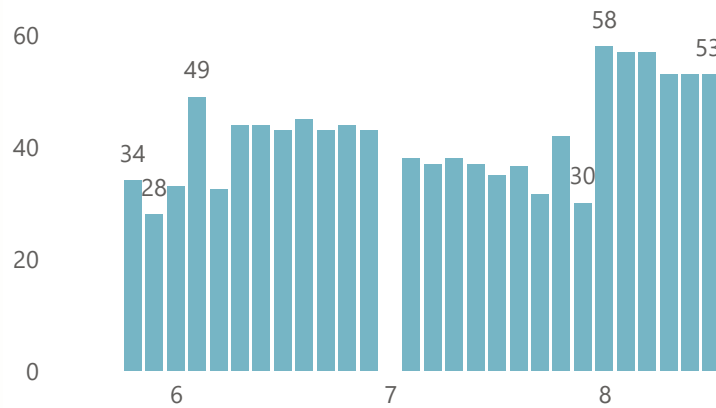
Profesija

All

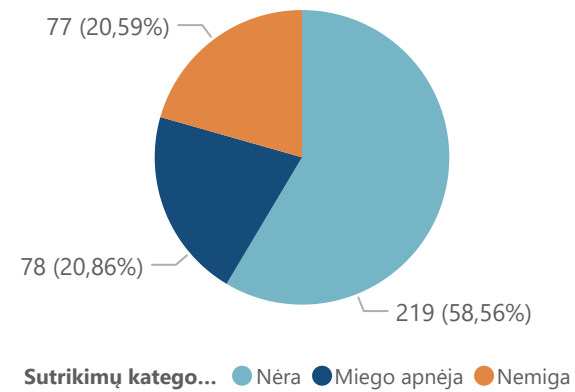
[Į pagrindinį lapą](#)



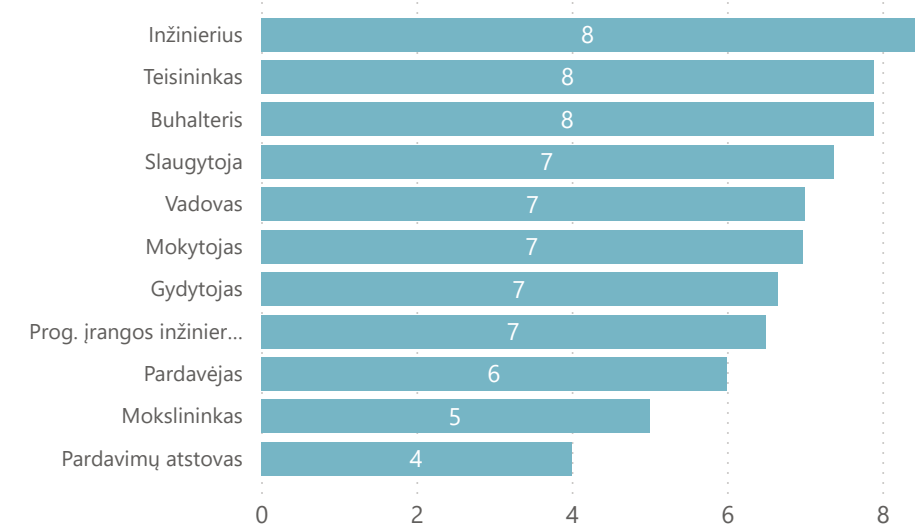
Miego trukmė pasiskirstymas pagal amžių



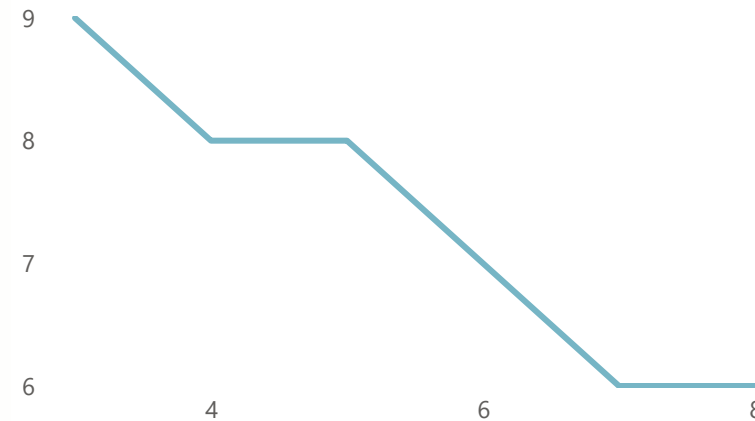
Miego sutrikimų pasiskirstymas



Miego kokybės skirtumai tarp profesijų



Miego kokybės ir streso lygio sąsaja





Amžiaus grupės

Amžius
25-40m.

Amžius
40+

Streso lygis

3

8

Lytis

☐ Moteris

☐ Vyras

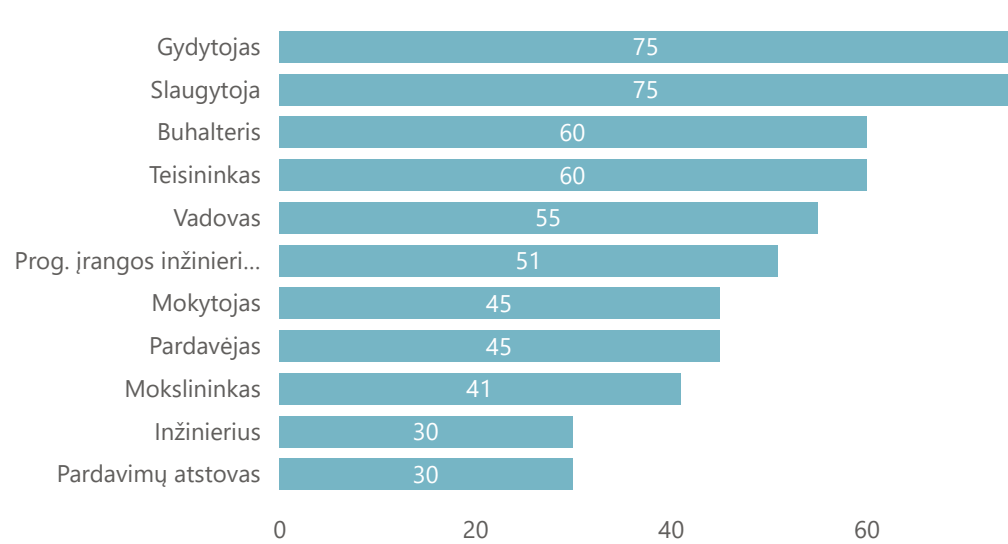
Profesija

All

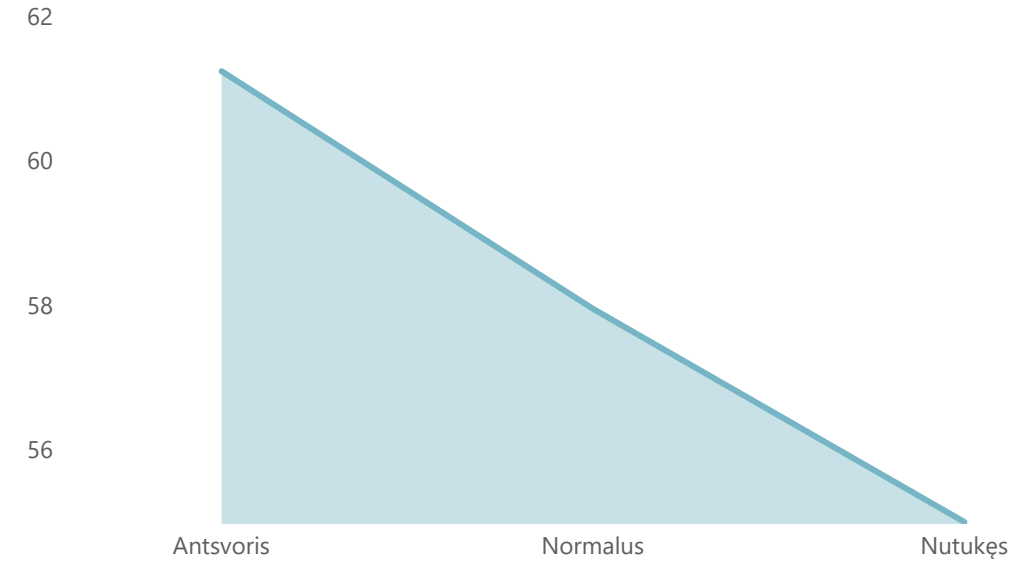
[Į pagrindinį lapą](#)



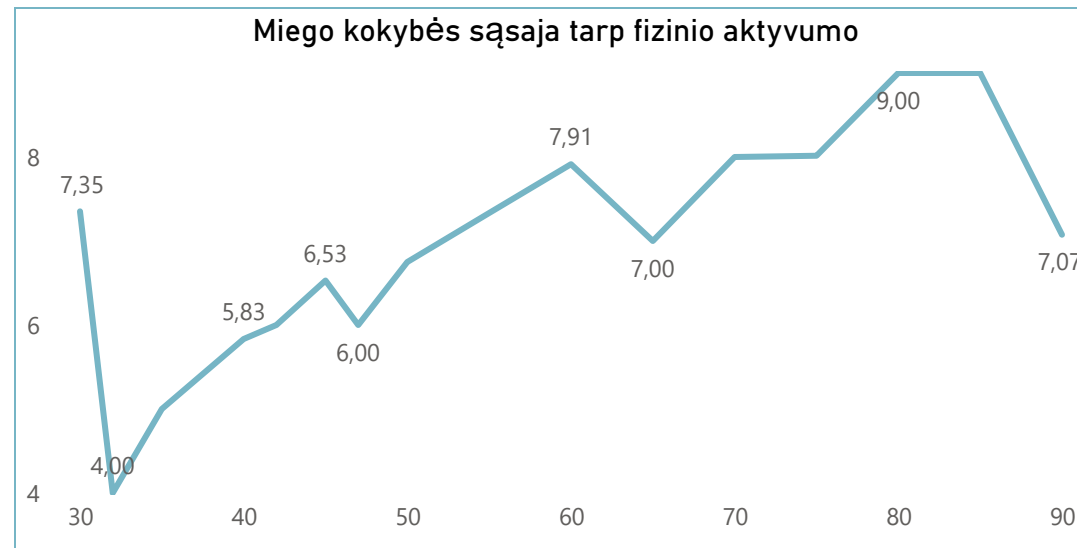
Profesijų poveikis fiziniam aktyvumui



Fizinio aktyvumo poveikis KMI



Miego kokybės sąsaja tarp fizinio aktyvumo





Amžiaus grupės

Amžius
25-40m.

Amžius
40+

Streso lygis

3

8

Lytis

☐ Moteris

☐ Vyras

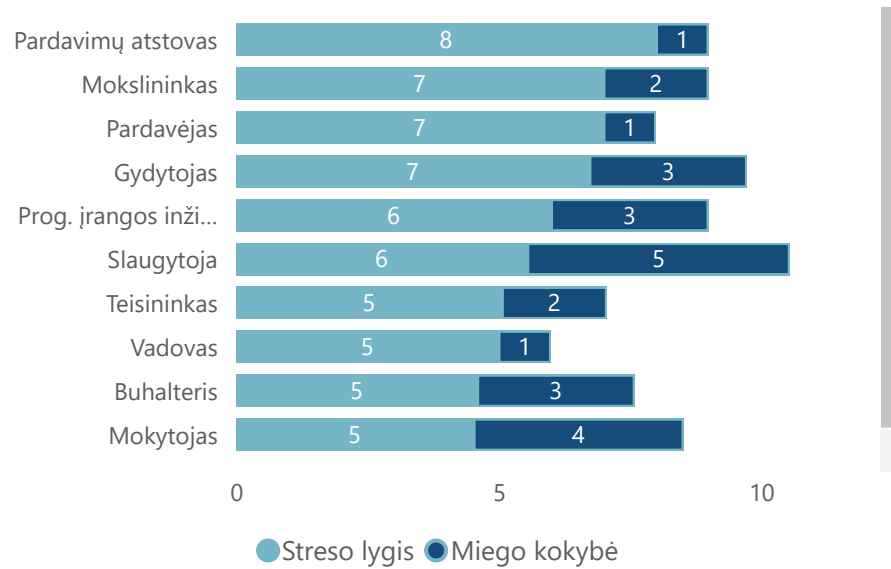
Profesija

All

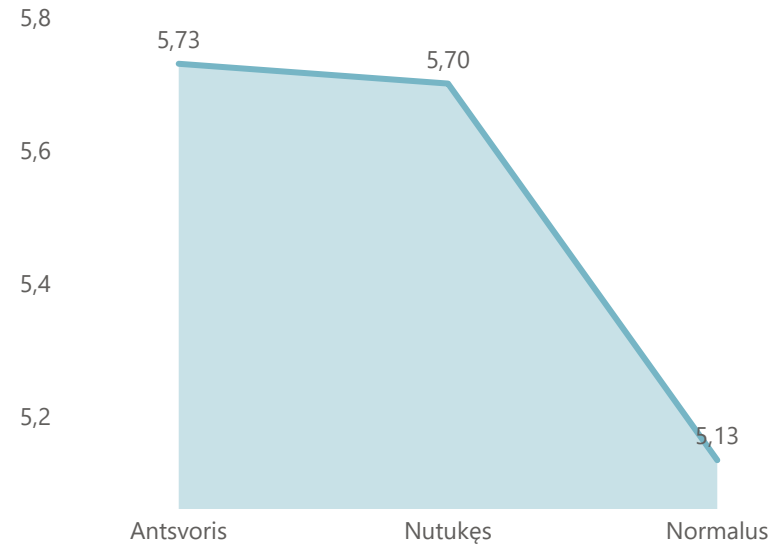
[Į pagrindinį lapą](#)



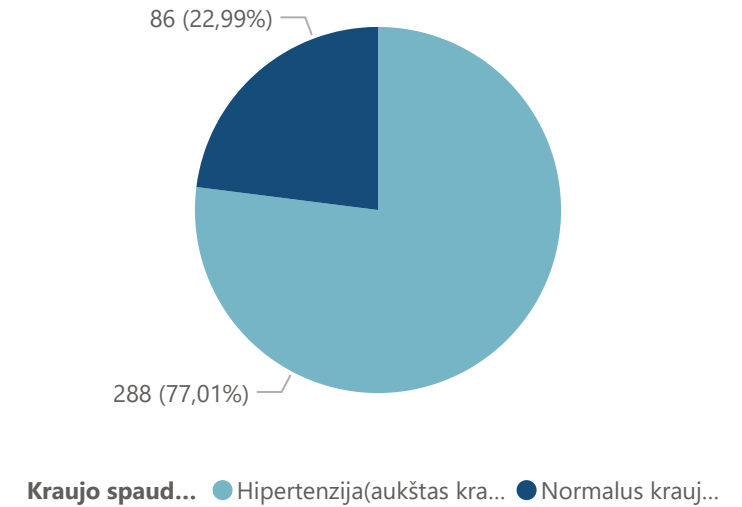
Streso lygis, miego kokybė pagal profesijas



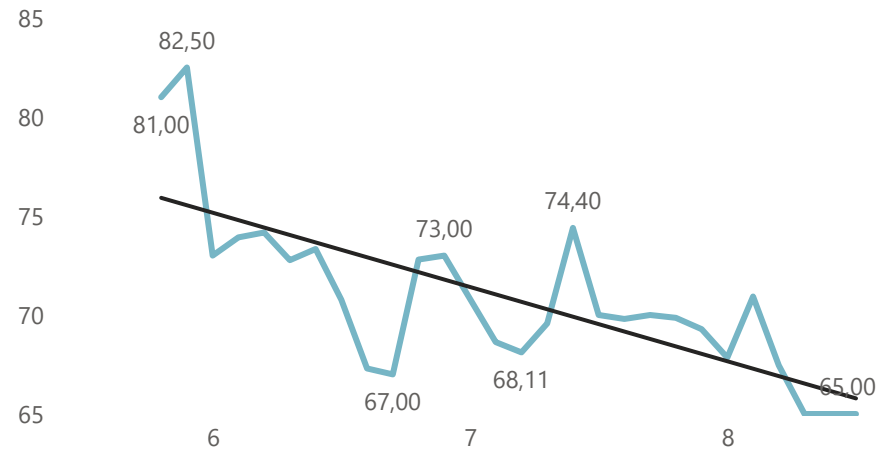
Streso lygio pasiskirstymas pagal KMI



Kraujo spaudimo kategorijos



Širdies ritmo priklausomybė nuo miego trukmės



Streso lygio įtaka kraujospaudimui

