

Resumo Diário

Débora Lutz

27/09/2025

Estresse



< >

Set 27

1 dia

7 dias

4 semanas

1 ano

Resumo



9h 36min

● Descanso

4h 13min

● Baixa

2h 32min

● Médio

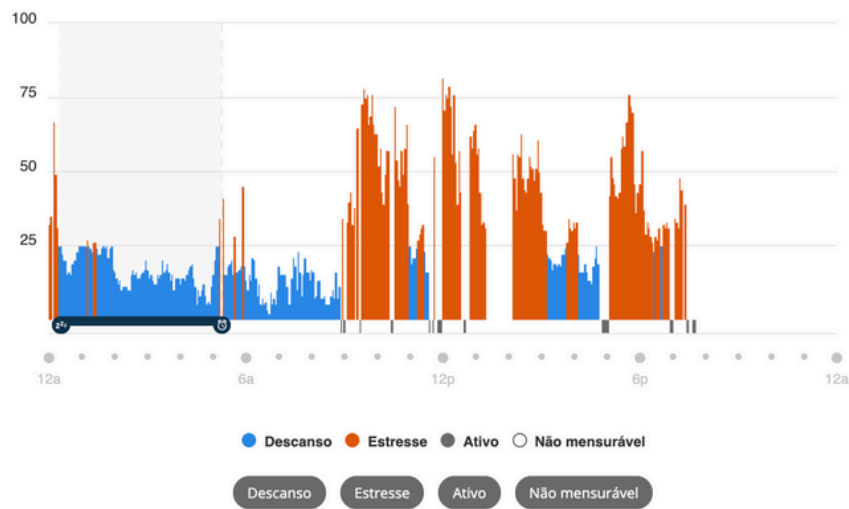
31min

● Alta

O seu nível de estresse é 29 de 100.

Você teve momentos de descanso suficientes hoje para balancear suas reações de estresse. Seu nível de estresse é determinado pelas suas reações de estresse registradas durante todo o dia.

Linha do tempo diária



Body Battery



< > Set 27

1 dia 7 dias 4 semanas

Resumo

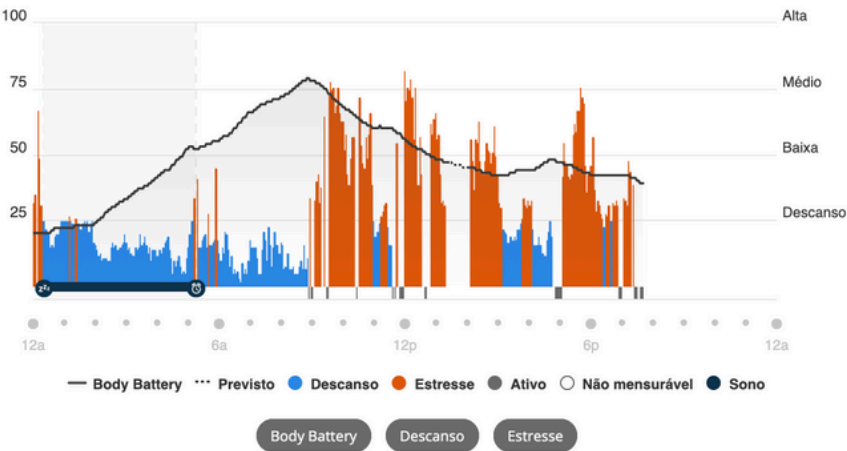


+70
Carregada

-51
Esgotada

No geral, sua Body Battery está 17 para baixo desde o meio-dia. Hoje você fez um bom trabalho controlando o estresse e achando o ponto de equilíbrio entre atividades e tempo de descanso, não deixando sua energia acabar. [Mais](#)

Linha do tempo



Frequência cardíaca

< > Set 27

1 dia 7 dias 4 semanas 1 ano

Linha do tempo diária



58 bpm

Média de descanso em 7 dias

56 bpm

Repouso

117 bpm

Pico

Última leitura: 1 minuto atrás

