

Resumo Diário

Débora Lutz

28/09/2025

Estresse



<

>

Set 28

1 dia

7 dias

4 semanas

1 ano

Resumo



8h 21min

Descanso

3h 18min

Baixa

5h 17min

Médio

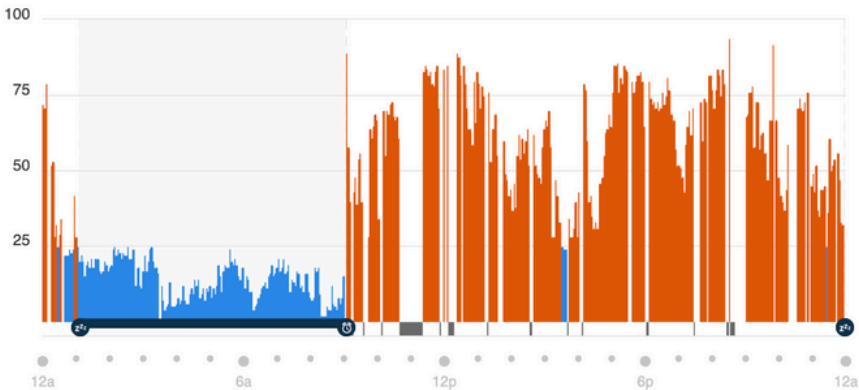
3h 6min

Alta

O seu nível de estresse foi 42 de 100.

Você teve poucos momentos de descanso neste dia.
Lembre-se de desacelerar e relaxar para conseguir se manter ativo. Seu nível de estresse é determinado pelas suas reações de estresse registradas durante todo o dia.

Linha do tempo diária

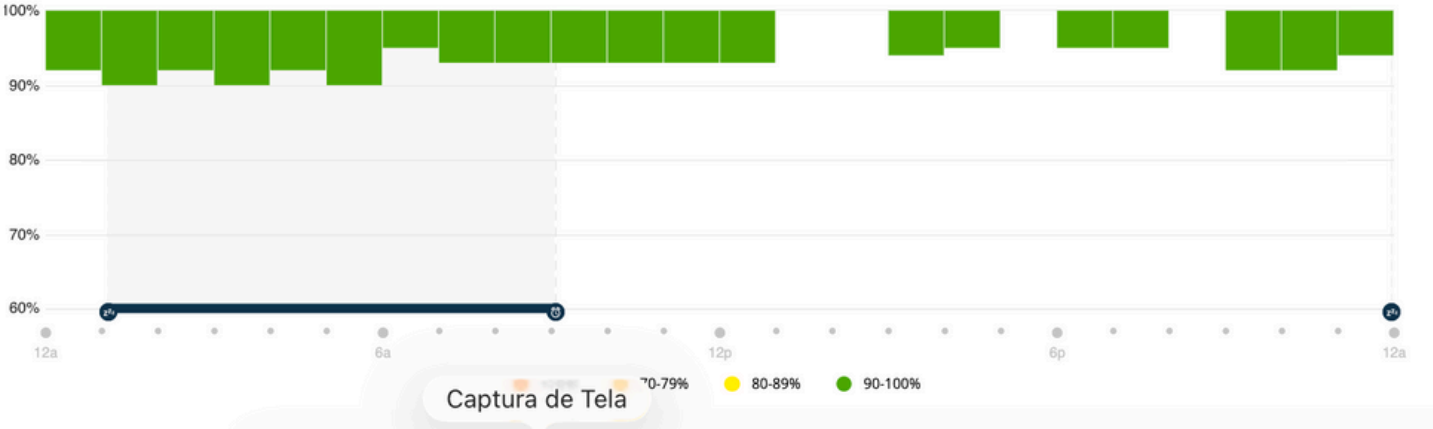
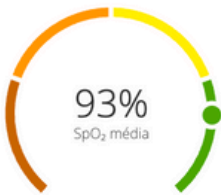


Descanso Estresse Ativo Não mensurável

Descanso Estresse Ativo Não mensurável

Domingo, Setembro 28, 2025

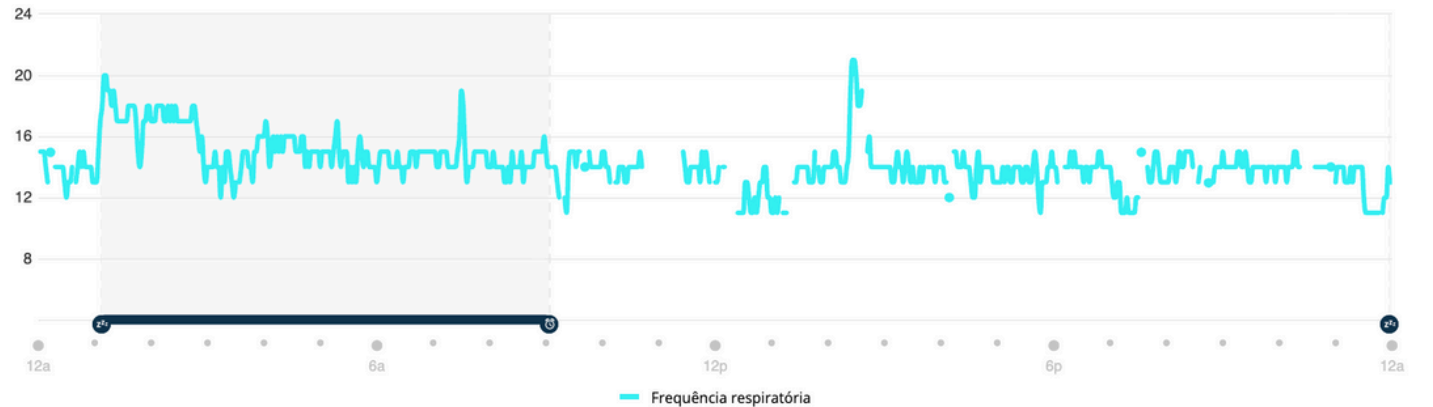
Sincronizado Hoje @ 7:26 AM



Respiração

Navigation controls for the Respiration section, including back/forward arrows, a date selector set to 'Set 28', and time range buttons for '1 dia', '7 dias', and '4 semanas'.

Linha do tempo diária



Respiração no sono (Sábado) Respiração no sono (Ontem)

10 brpm
Menor

22 brpm
Maior

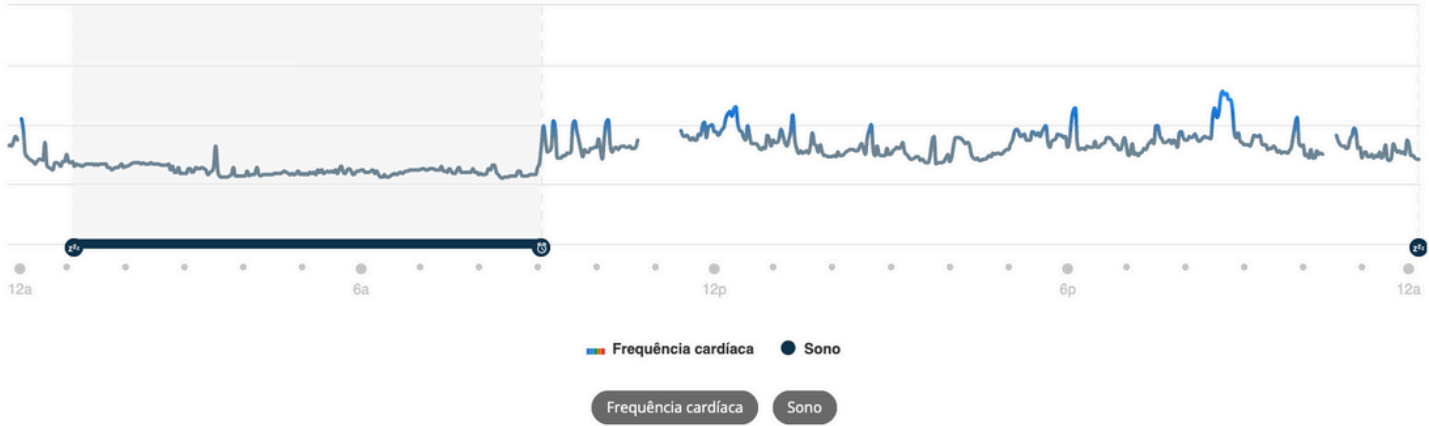
14 brpm
Média enquanto acordado

Frequência cardíaca

< >  Set 28

1 dia 7 dias 4 semanas 1 ano

Linha do tempo diária



58 bpm Média de descanso em 7 dias
57 bpm Repouso
128 bpm Pico

Body Battery

?

< >  Set 28

1 dia 7 dias 4 semanas

Resumo



Seu Body Battery estava quase esgotado. Descanse durante mais tempo depois de dias como este e utilize moderação para evitar a fadiga. [Mais](#)

Linha do tempo

