

Performance della Settimana

Hai guadagnato 70 punti! 🏆

Sei nel top **56%** degli utenti attivi. Continua così!

- Hai fatto ben **5600** passi in più al giorno
- Hai bruciato in media **140kcal** in più al giorno
- Hai dormito **5:40** ore al giorno
- Sei stato all'aria aperta per un totale di **100** ore

1° Posto

Marco - 120 punti

2° Posto

Laura - 110 punti

3° Posto

Giuseppe - 95 punti

4° Posto

Anna - 85 punti

5° Posto

Luca - 78 punti

2° Posto

Laura - 110 punti

2° Posto

Laura - 110 punti

Contents

1	Attività	5
1.1	Camminata	5
1.1.1	Distanza camminata	5
1.1.2	Numeri di passi	5
1.1.3	Velocità camminata	5
1.1.4	Stabilità della camminata	5
1.2	Corsa	5
2	Cuore	5
2.1	Frequenza cardiaca	5
2.1.1	A riposo	5
2.1.2	In movimento	5
2.2	Tono cardiovascolare	5
3	Sonno	5
3.1	Qualità del sonno	5
4	Respirazione	5
4.1	Frequenza respiratoria	5
4.2	Ossigeno nel sangue	5
5	Udito	5
5.1	Salute dell'udito	5
5.2	Livelli audio cuffie	5
5.3	Esposizione al rumore	5
5.4	Test dell'udito	5
6	Benessere fisico	5
6.1	Temperatura corporea	5
7	Benessere mentale	5
7.1	Stato d'animo	5
7.2	Tempo all'aria aperta	5

editoria

Michele Falcomer

March 2025

1 Attività

1.1 Camminata

1.1.1 Distanza camminata

1.1.2 Numeri di passi

1.1.3 Velocità camminata

1.1.4 Stabilità della camminata

1.2 Corsa

2 Cuore

2.1 Frequenza cardiaca

2.1.1 A riposo

2.1.2 In movimento

2.2 Tono cardiovascolare

3 Sonno

3.1 Qualità del sonno

4 Respirazione

4.1 Frequenza respiratoria

4.2 Ossigeno nel sangue

5 Udito

5.1 Salute dell'udito

5.2 Livelli audio cuffie

5.3 Esposizione al rumore

5.4 Test dell'udito

6 Benessere fisico

6.1 Temperatura corporea

7 Benessere mentale

7.1 Stato d'animo

7.2 Tempo all'aria aperta