Être acteur de sa santé, chez soi.



WITHINGS



Plus actif, moins stressé

C’est prouvé, l’activité physique permet de réduire le niveau de stress et d’accroître le bien-être psychologique.

Schnohr P et al. Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time. Scand J Med Sci Sports, 15:107-112, 2005.

STEEL HR

Restez actif, tout en gardant un oeil sur vos paramètres vitaux.



- Suivez et améliorez votre santé : analyse du sommeil, suivi de fréquence cardiaque et d'activité (jusqu'à 12 activités en intérieur sur l'app Health Mate)
- Restez motivé aux côtés des 5 000 membres du groupe Facebook "Objectif Santé : + Actif avec Withings"

Objectif Santé :
+ Actif avec Withings



- Défiez vos amis en les ajoutant à votre classement Health Mate

C'EST PROUVÉ | D'ordinaire, les utilisateurs qui challengent un ami ou plus dans l'application Health Mate marchent en moyenne 25% de plus. Boostez votre activité quotidienne en challengeant les membres de votre entourage !

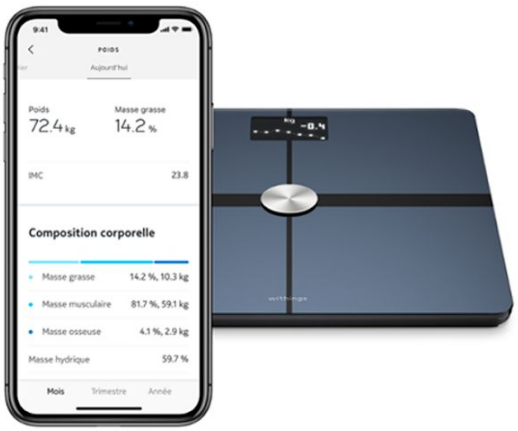


La régularité, clé du succès

Nos données montrent que les utilisateurs Withings qui s'étaient fixés un objectif de perte de poids et qui se pesaient régulièrement parvenaient à perdre plus de poids que les autres utilisateurs. Pour des résultats cohérents et plus réalistes, vous pouvez vous peser plusieurs fois par semaine, et surtout, cela doit se faire dans les mêmes conditions : par exemple le matin, juste après la douche et avant le petit-déjeuner.

BODY+ / BODY CARDIO
BALANCES CONNECTÉES

Mieux vous connaître, comprendre votre corps et atteindre vos objectifs.



- Votre poids a-t-il varié depuis que vous êtes à la maison ? Ne vous focalisez pas sur ce seul chiffre. Grâce aux indicateurs de masse grasse, osseuse, musculaire, % d'eau, l'analyse détaillée de votre composition corporelle vous permet de mieux comprendre ce changement

- Affichez votre composition corporelle en % pour mieux vous situer
  Comment faire ? Profil > Réglages > Unités > Cocher composition corporelle en %.

- Consultez votre historique de pesées afin d'identifier et comprendre les événements qui font varier votre composition corporelle. Disponible à tous moments, pour vous aider à rester concentré sur vos objectifs

C'EST PROUVÉ | La composition corporelle un puissant indicateur de votre santé. Ne vous focalisez pas sur un instant T : regardez vos tendances.



Le sommeil, booster de bonne humeur

Des chercheurs ont observé que des personnes soumises à moins de 5h de sommeil pendant 7 jours déclarent se sentir plus stressées, agacées et tristes. Ces effets ont disparu après 2 nuits normales de sommeil.

Dinges DF et al. Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. Sleep, 20(4):267-77, 1997

SLEEP

Analysez vos nuits pour optimiser vos journées : votre santé 24h/24



- Grâce au Sleep Score, apprenez chaque matin si votre sommeil a été réparateur
- Découvrez comment votre rythme de vie impacte votre santé cardiovasculaire et votre forme physique et apprenez à faire des choix qui diminuent votre fréquence cardiaque de nuit
- Des perturbations respiratoires sont détectées ? Elles peuvent être le signe d'une apnée du sommeil : retrouvez tous nos contenus dédiés dans l'app Health Mate

C'EST PROUVÉ | La durée et la profondeur sont les facteurs les plus importants dans le calcul du score de sommeil. S'il est difficile d'agir directement sur la profondeur, accordez de l'importance à la durée de vos nuits.



Pas de symptômes, pas de soucis ?

Chez la plupart des personnes touchées, l'hypertension n'entraîne aucun symptôme. Cependant, dans certains cas, on peut constater des maux de tête, un souffle court, des vertiges ou encore des palpitations.

World Health Organization. Basic facts about high blood pressure. 2013.

BPM CONNECT

Suivez votre tension artérielle, simplement.



- Chez vous, la mesure de la pression artérielle doit être effectuée le matin avant le petit-déjeuner (et avant la prise éventuelle de médicaments) ou le soir avant le coucher
- Ajoutez un rappel sur Health Mate afin d'adopter de nouvelles habitudes qui renforceront votre cœur et amélioreront durablement votre santé cardiovasculaire
  Réduire sa consommation de sel, d'alcool et de gras, surveiller son poids, consommer plus de fruits et de légumes & pratiquer une activité physique régulière
- Pour un meilleur suivi, consultez l'historique de vos résultats depuis votre application et partagez-les avec votre médecin

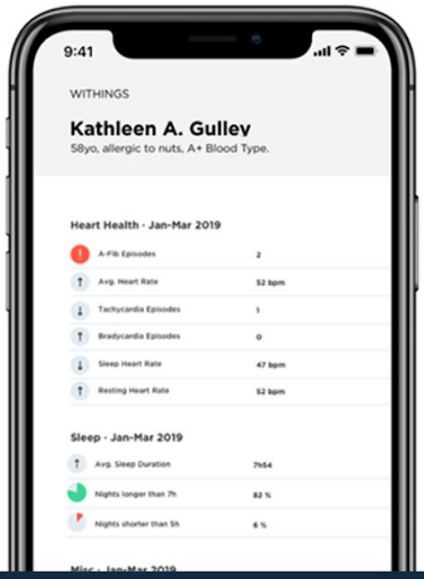
C'EST PROUVÉ | La Société Européenne d'Hypertension recommande le suivi de la tension artérielle à domicile pour faciliter le diagnostic et mieux contrôler l'efficacité de son traitement contre l'hypertension. Passez à la pratique !



RAPPORT SANTÉ

Le moyen le plus simple de garder le contact avec votre médecin.

- Partagez en toute sécurité et en privé un rapport PDF personnalisé de vos paramètres vitaux avec votre médecin, votre coach ou vos proches
- Ce rapport inclut les trois derniers mois des mesures suivantes: activité, poids, sommeil, santé cardiaque et tension



ASTUCE | Pour partager votre Rapport Santé : Ouvrez l'app Health Mate > Allez sur votre Profil > À côté de Résumé Santé, tapez Partager.

Prenez soin de vous.

WITHINGS