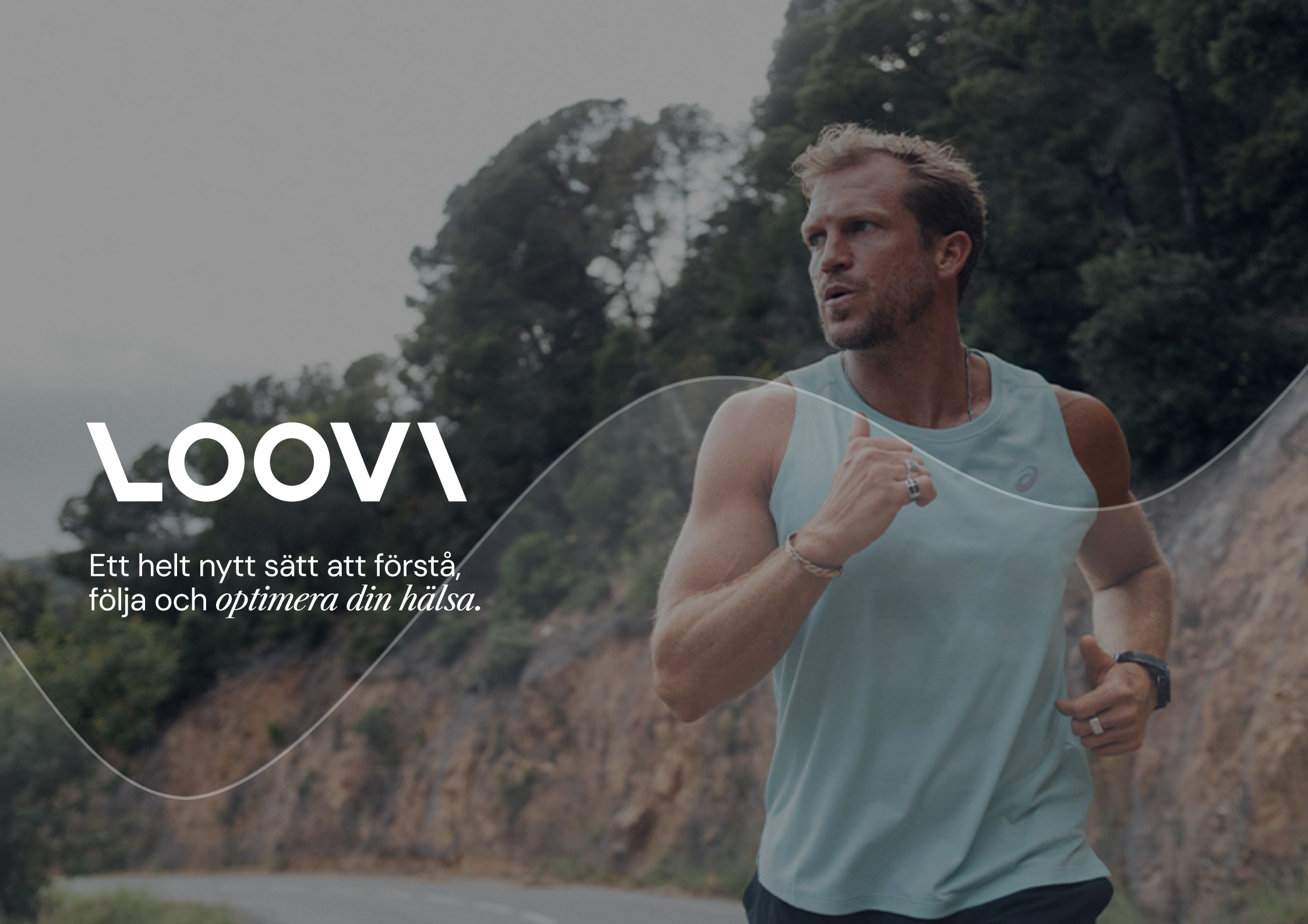


A man with short blonde hair and a light beard is running on a paved road. He is wearing a light blue Asics tank top and black shorts. He has a black watch on his left wrist and a gold chain on his right. The background shows a steep, rocky hillside covered in green trees under a cloudy sky. A thin white curved line separates the text on the left from the image on the right.

LOOVA

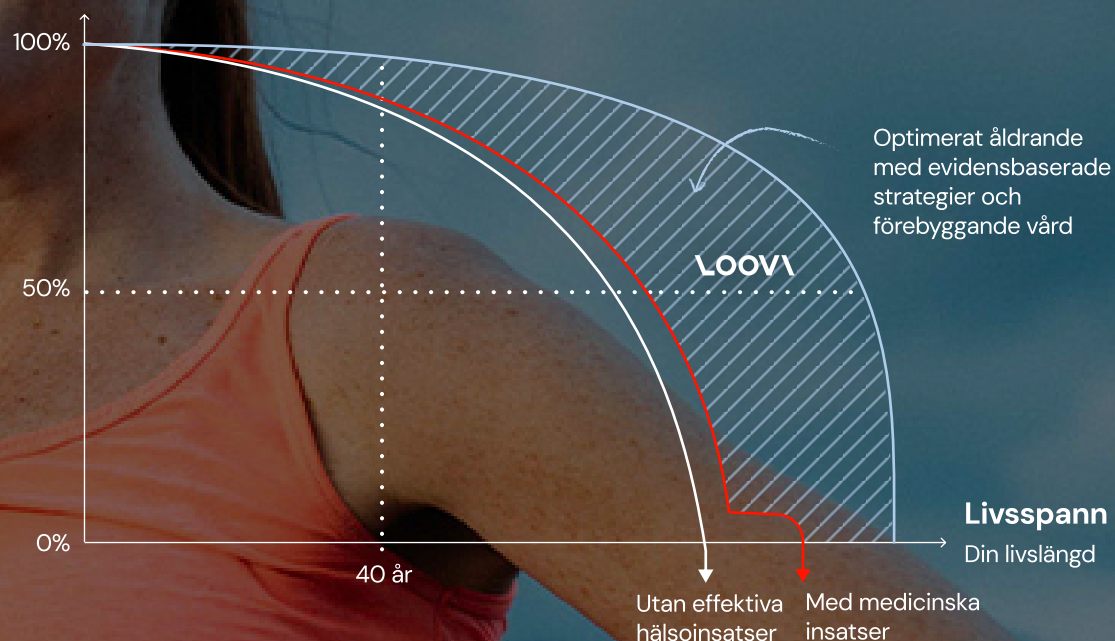
Ett helt nytt sätt att förstå,
följa och *optimera din hälsa.*

Lev bättre, längre.

Med Loovi får du hjälp att förstå vad din kropp behöver för att må och fungera optimalt. Idag och resten av livet. Med fler friska, starka, och aktiva år. Där du kan fortsätta att göra det du älskar, utan begränsningar.

Hälsospann

Din fysiska och kognitiva förmåga som påverkar livskvaliteten



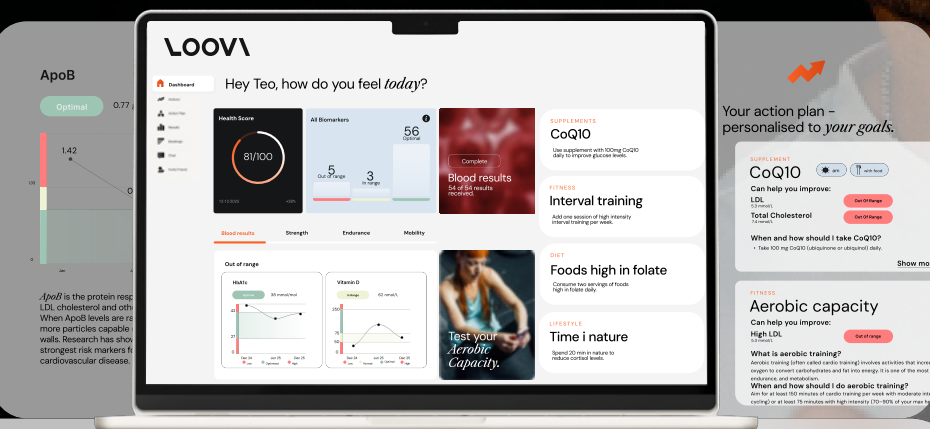
✓ Blodanalys och tester

✓ Personlig rådgivning med läkare

✓ Uppföljning och optimering

Vad ingår i medlemskapet?

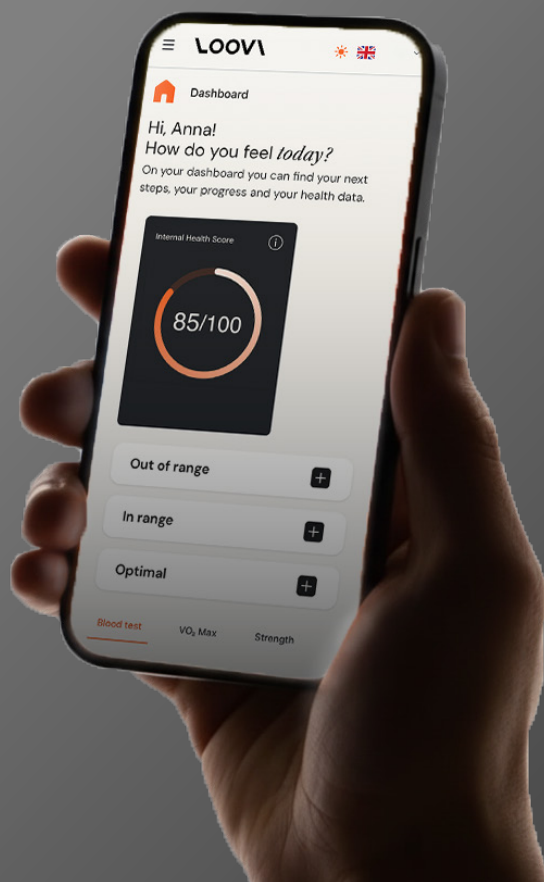
Loovi-programmet är utformat för dig som vill hålla koll på din hälsa löpande tillsammans med läkare.



” Jag rekommenderar alla som söker en hållbar och långsiktig strategi för att få ordning på sin hälsa att åtminstone prova Loovi. För ett år sen hade jag aldrig kunnat drömma om de resultat jag fått. ”

Nabil, 30 år

- ✓ **Blodanalys** med 60+ longevity-fokuserade markörer **2 gånger/år**.
- ✓ Videomöte med läkare **2 gånger/år**.
- ✓ Mätning av din fysiska utveckling **6 gånger/år**. VO2 max, styrka och rörlighet. (valbart)
- ✓ Videomöte med hälsocoach **6 gånger/år**.
- ✓ **Longevity dashboard:** Alla dina resultat, tester och rekommendationer, samlade i en plattform.
- ✓ **Personlig hälsoplan:** Med rekommendationer kring kost, träning, kosttillskott och livsstil. Planen anpassas kontinuerligt efter dina blodvärden och testresultat.



Ett team som har koll på dina värden

Ingen vanlig hälsotjänst. Med Loovi får du tillgång till ett helt team av specialister som hjälper dig förstå, följa och optimera din hälsa.

Med regelbunden testning och uppföljning kan du och ditt Loovi-team anpassa din hälsoplan när som helst om dina behov eller mål ändras.

52%

av Loovis medlemmar visade sig ha förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdom vid första blodprovet.

Fysio-
terapeut

Personlig
tränare

Läkare

Kost-
rådgivare

Blodanalys

Blodprovet analyserar olika hälso-kategorier, inklusive organfunktion, blodstatus och inflammationsmarkörer. Vi mäter de viktigaste biomarkörerna för att förebygga hälsoproblem: från blodfetter och blodsocker till vitaminnivåer och hormonstatus.

Lever



Njurar



Hjärta och kärl



Blodstatus



Prostata



Inflammation



Vitaminer / mineraler



Metabolt



Hormonbalans



Järndepåer



77%

av Loovis medlemmar förbättrade sina blodfetter efter att ha följt Loovis personliga hälsoplan i mindre än 6 månader.

Hur går blodanalysen till?

01. Välj mottagning i plattformen, provtagning finns på 80+ platser i landet.
02. Gå på drop-in utan tidsbokning, besöket tar ca 15 min
03. När blodanalysen är klar bokas ett digitalt möte med din läkare som hjälper dig tolka provsvaren och svarar på dina frågor kring din hälsa

Aerob kapacitet / VO2max

VO2max är ett mått på kroppens maximala syreupptagningsförmåga under fysisk ansträngning. Ett högt VO2max är kopplat till:

- ✓ Reducerad risk för hjärtkärlsjukdomar och allmän mortalitetsrisk
- ✓ Ökad fysisk prestationsförmåga och långsiktig hälsa

+22%

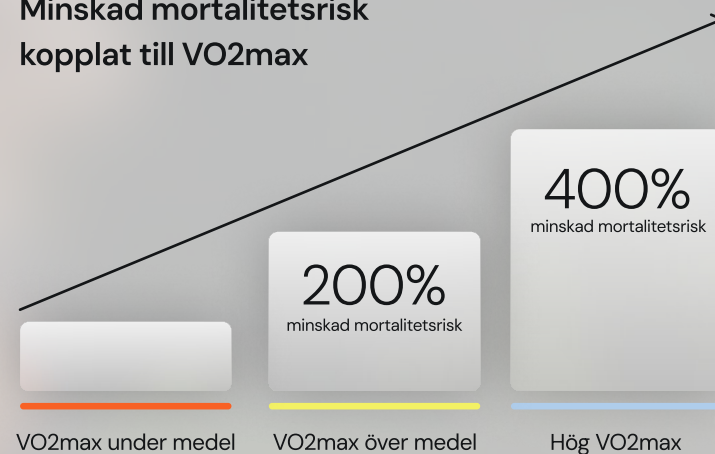
Genomsnittlig ökning av VO2max efter att ha följt Loovis personliga hälsoplan i mindre än fyra månader.

Hur testar Loovi VO2max?

Ett smidigt VO2max-test som du gör utomhus eller på gym, med instruktioner i Loovis plattform.

01. Följ steg-för-steg-instruktionerna.
02. Rapportera resultatet i plattformen.
03. Loovi analyserar resultaten och levererar en personlig rapport.

Minskad mortalitetsrisk kopplat till VO2max



Läs mer: [Så är VO2max kopplat till minskad mortalitetsrisk](#)

Styrka

Hög muskelstyrka hänger ofta ihop med mer muskelmassa och kan stödja din metabola hälsa. Mängden muskelmassa är bland annat kopplad till:

- ✓ Minskad risk för kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och fetma
- ✓ Minskad risk för skador och fallolyckor
- ✓ Högre livskvalitet och funktionalitet i vardagen

+28%

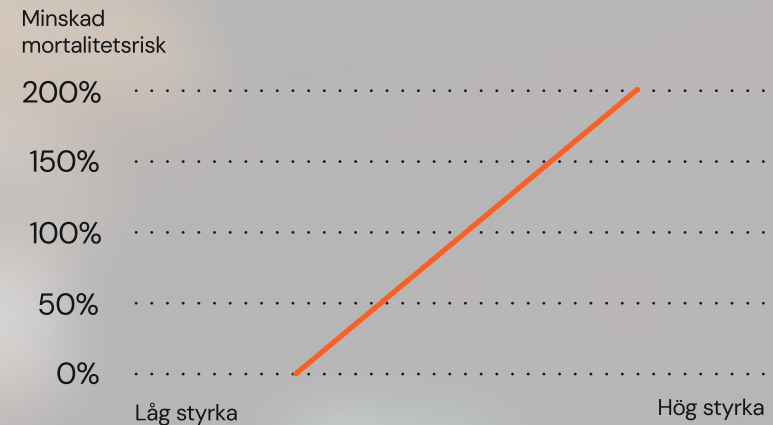
Genomsnittlig ökning av muskulär styrka efter att ha följt Loovis personliga hälsoplan i mindre än fyra månader.

Hur testar Loovi styrka?

Ett enkelt och effektivt styrketest som du gör på gym, med instruktioner i Loovis plattform.

01. Följ steg-för-steg-instruktionerna.
02. Rapportera resultatet i plattformen.
03. Loovi analyserar resultaten och levererar en personlig rapport.

Koppling mellan styrka och minskad mortalitetsrisk



Läs mer: [Så är styrka kopplat till minskad mortalitetsrisk](#)

Rörlighet

Hur du rör dig idag kommer påverka din rörlighet imorgon. Bra rörlighet i lederna minskar risken för skador, förbättrar hållning och balans och kan även bidra till att minska stress, ångest och depression.

✓ Förbättrad hållning och balans

✓ Reducerad risk för muskel- och ledsador

✓ Ökad funktionell kapacitet i vardagen

Hur testar Loovi rörlighet?

Ett effektivt rörlighetstest som du gör hemma på egen hand, med instruktioner i Loovis plattform.

01. Följ steg-för-steg-instruktionerna.
02. Rapportera resultatet i plattformen.
03. Loovi analyserar resultaten och levererar en personlig rapport.

LOOVI