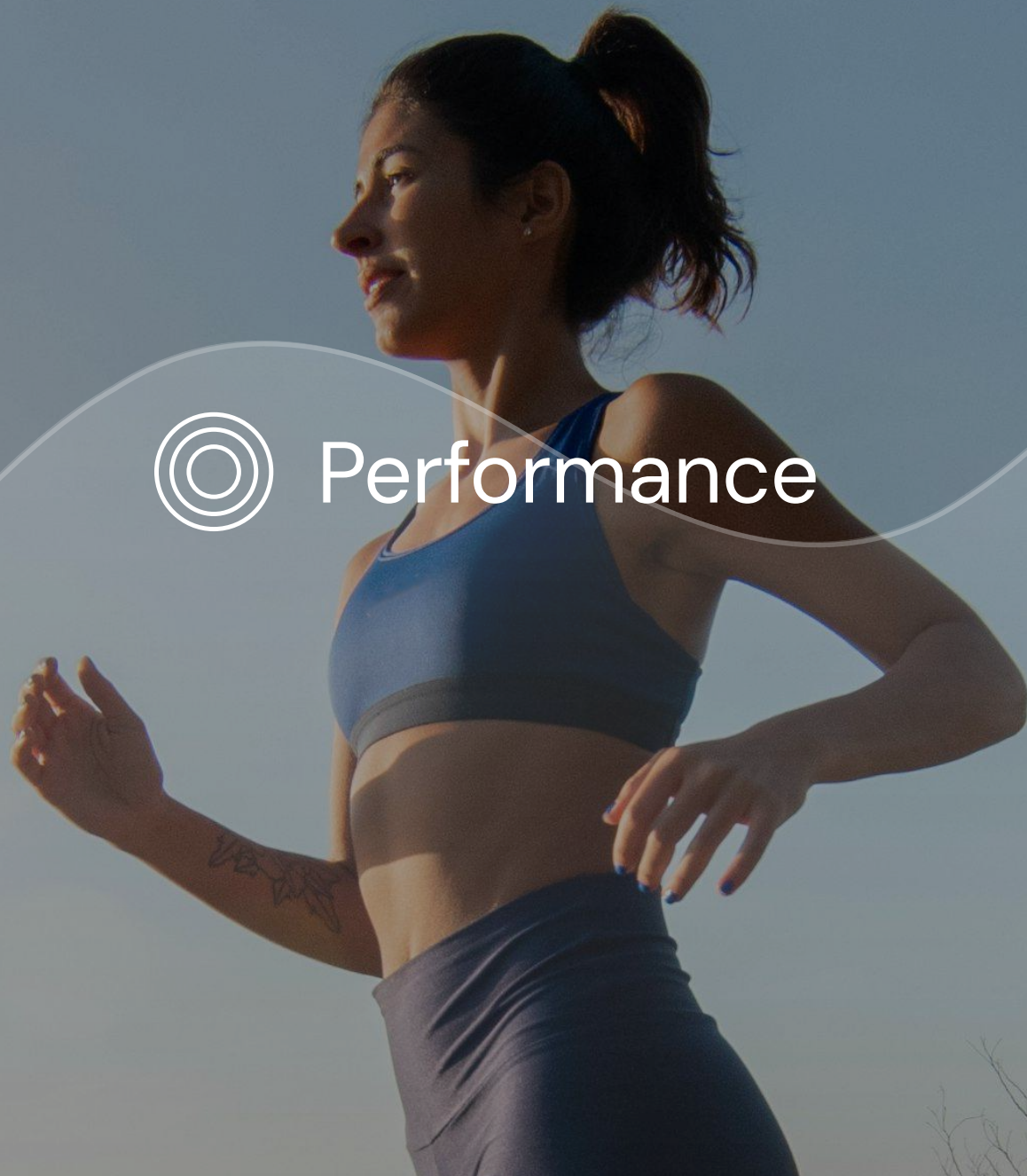


LOOVA

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



Performance



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
- ✓ Individanpassad hälsoplan
- ✓ Loovi-team för hela din hälsa
- ✓ Uppföljning och optimering

Vad ingår i Performance-programmet?

Här kan du se vad som ingår i Loovis Performance-program. Programmet är utformat för dig med ambitiösa träningsmål som vill ta resultaten till nästa nivå.

73%

av Loovis medlemmar upplever att deras fysiska styrka ökat.

- ✓ **Blodanalys** inkl. läkarkonsultation via videosamtal var 6:e månad.
- ✓ **DNA-analys** som visar dina genetiska förutsättningar utöver blodprovet som visar din intern- och organhälsa
- ✓ **VO2max test på klinik var 6e månad.** Mäter din exakta syreupptagningsförmåga med en mask som analyserar mängden syre som din kropp tar upp under arbete.
- ✓ **Personligt anpassad hälsoplan med träningsschema och kostrekommendationer.** Framtaget av ditt Loovi-team med läkare, personlig tränare, fysioterapeut och kostrådgivare.
- ✓ **Ditt hälsoplan uppdateras var 4:e vecka** baserat på din blodprovsanalys, fysiska mätresultat och önskemål.
- ✓ **Videosamtal med din personliga tränare** efter varje uppdatering.
- ✓ **Rekommendationer av kosttillskott** baserade på din blodanalys.
- ✓ **Loovi Accountability Coach** – Upp till 10 min samtal / vecka.
- ✓ **Flexibelt upplägg** – träna hemma, på gymmet, eller anpassat för din sport.

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.

Fysio-
terapeut

Personlig
tränare

Läkare

Kost-
rådgivare

En hälsoplan som utgår från dina mål och utmaningar

Ingen människa är genomsnittlig: Loovi hjälper dig sätta ihop din hälsoplan med träningschema och kostråd, efter dina mål och värden.

✓ Analys och rådgivning från läkare

Få hjälp att tolka provsvaren från din blodanalys och ställ alla frågor du har om din hälsa. Du bestämmer själv vilken information du vill ha från dina tester. Behöver du kolla upp något värde på vårdcentralen får du reda på det.

✓ Träningsprogram som passar ditt schema och dina mål

Kanske vill du få maximal effekt på den träningstid du redan lägger ner. Eller fysiska förutsättningar att springa milen när du är 90. Vilka träningsmål du än har med Loovi, så sätter din PT ihop ett träningsprogram som tar dig dit.

✓ Kostrekommendationer för en enklare vardag

Saknar din kropp någon viktig ingrediens? Med Loovis kostrekommendationer får du enkelt ordning på dina värden.

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.

DNA-analys för dig som vill veta mer

Undersök dina anlag för att förebygga genetiska hälsoproblem eller optimera resultaten på detaljnivå. DNA-analysen ingår i Performance-programmet och kan adderas till övriga program vid behov.

Lever



Njurar



Hjärta och kärl



Blodstatus



Prostata



Inflammation



Vitaminer / mineraler



Metabolt



Testosteron



DNA



77%

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

Hur går blodanalysen till?

01. Vi hjälper dig att boka en tid hos någon av Loovis mottagningar
02. Du tar ett helt vanligt blodprov
03. När blodanalysen är klar bokas ett digitalt möte med din läkare som hjälper dig tolka provsvaren och svarar på dina frågor

Aerob kapacitet / VO2max

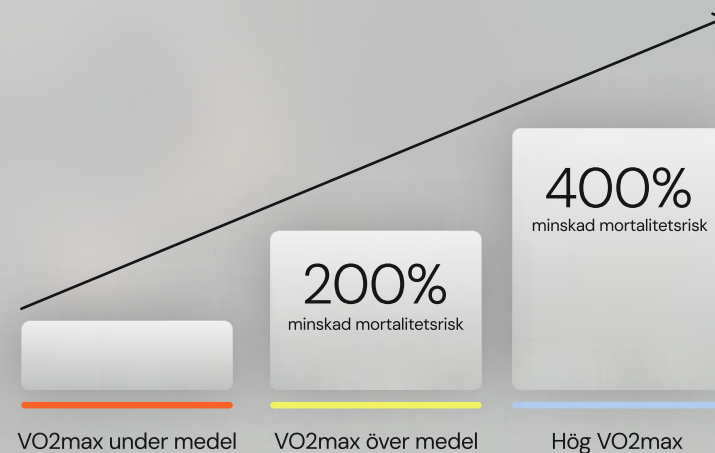
VO2max är ett mått på kroppens maximala syreupptagningsförmåga under fysisk ansträngning. Ett högt VO2max är kopplat till:

- ✓ Reducerad risk för hjärt-kärlsjukdomar 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.

Minskad mortalitetsrisk kopplat till VO2max



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

Hur testar Loovi VO2max?

Vårt smidiga VO2max-test utför du själv via Loovis plattform.

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

Styrka

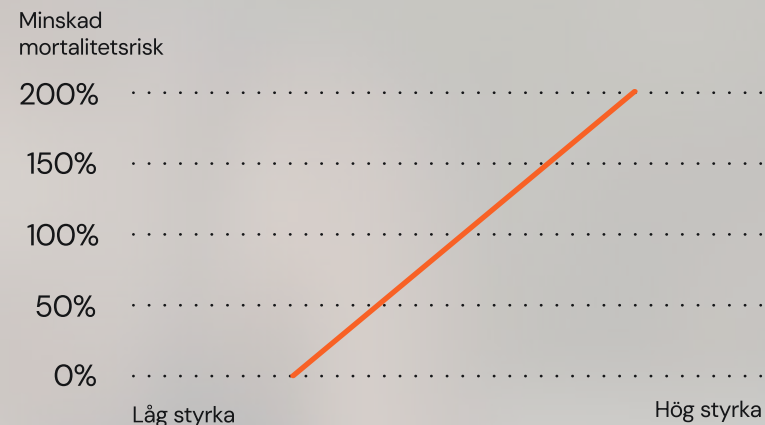
Hög muskelmassa förbättrar din fysiska prestation och stärker din kardiovaskulära hälsa. Mängden muskelmassa är bland annat kopplad till:

- ✓ Minskad risk för kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, 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.

Koppling mellan styrka och minskad mortalitetsrisk



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

Hur testar Loovi styrka?

Ett enkelt och effektivt styrketest finns tillgängligt via Loovis plattform.

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

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

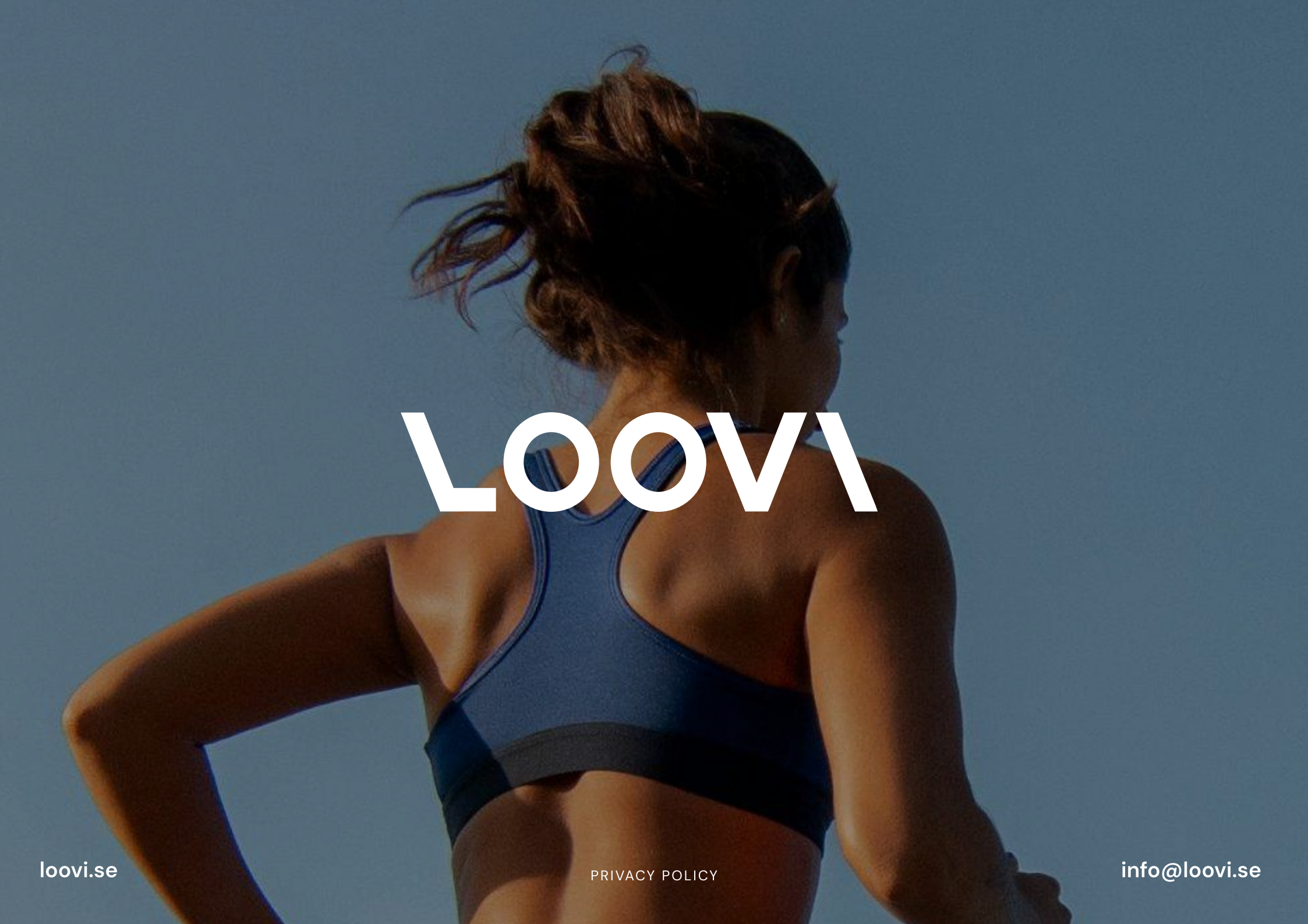
53%

av Loovis medlemmar
upplever en ökad energinivå
med Loovi.

Hur testar Loovi rörlighet?

Ett effektivt test som du enkelt kan utföra på egen hand finns tillgängligt via Loovis plattform.

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

A woman with dark hair tied in a bun is running, seen from the back. She is wearing a blue sports bra. The background is a clear, bright blue sky. The word "LOOVI" is overlaid in large white letters.

LOOVI

loovi.se

[PRIVACY POLICY](#)

info@loovi.se