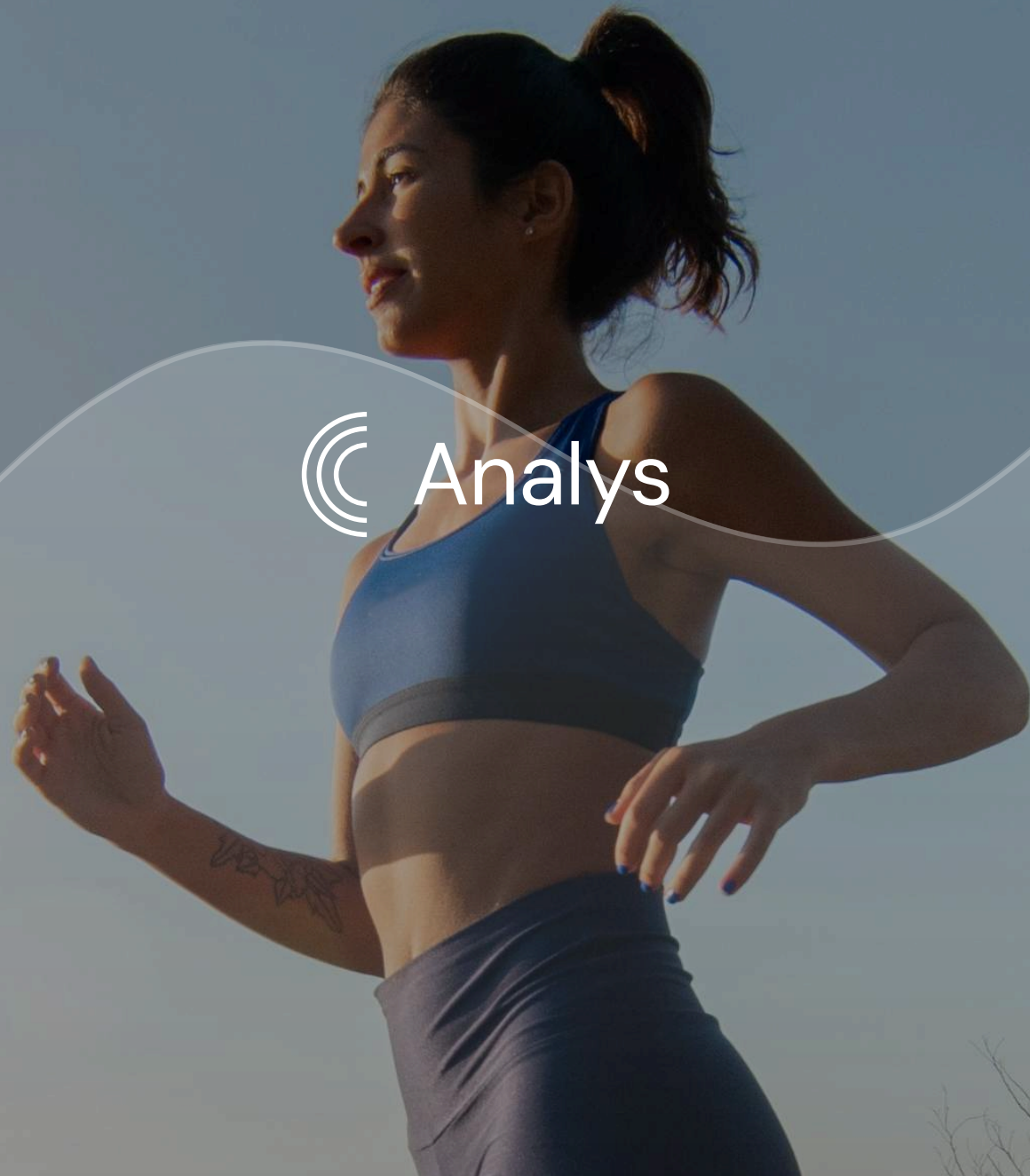


LOOVA

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



Analys



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 Analys- programmet?

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

60%

av Loovis medlemmar upplever ökad motivation av att förbättra sin hälsa.

- ✓ **Blodanalys** inkl. läkarkonsultation via videosamtal var 6:e månad. Din Loovi-läkare hjälper dig att tolka provsvaren från din blodanalys och svarar på alla frågor du har om din hälsa.
- ✓ **Kostrekommendationer** baserat på din blodanalys. Saknar din kropp någon viktig ingrediens? Loovis kostrekommendationer gör det enkelt att få ordning på dina värden.
- ✓ **Mätning och uppföljning av din fysiska förmåga** var 8:e vecka (valbart). Våra tester mäter aerob kapacitet/VO2max, styrka och muskulär uthållighet och rörlighet.
- ✓ **Rekommendationer av kosttillskott** baserade på din blodanalys.
- ✓ **Coachning via telefonsamtal**, 10 minuter varje vecka. Kanske vill du få maximal effekt på den träningstid du redan lägger ner. Eller fysiska förutsättningar att springa milen när du är 90. Vilka mål du än har, så kan Loovi hjälpa till.

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.

”Utan Loovi hade jag inte haft samma koll på mina blodprover, och jag vet inte hur jag skulle ha hittat balansen mellan blodprov, kost och träning.”

Kvinna, 38 år

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.

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

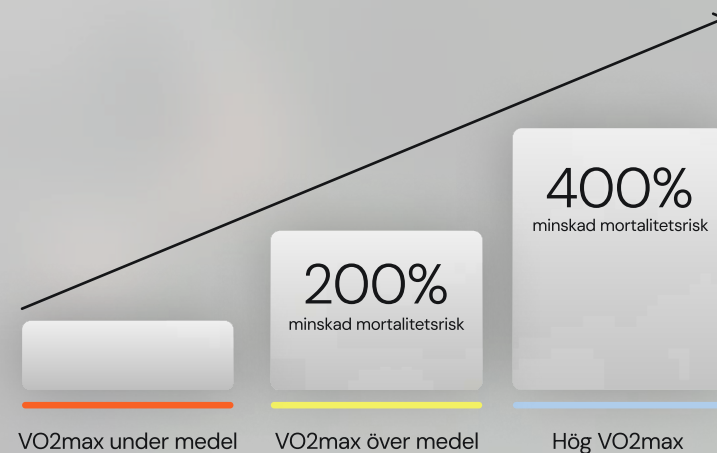
VO2max är ett mått på kroppens maximala syreupptagningsförmåga under fysisk ansträngning. Ett högt VO2max är kopplat till:

- ✓ Reducerad risk för 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.

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

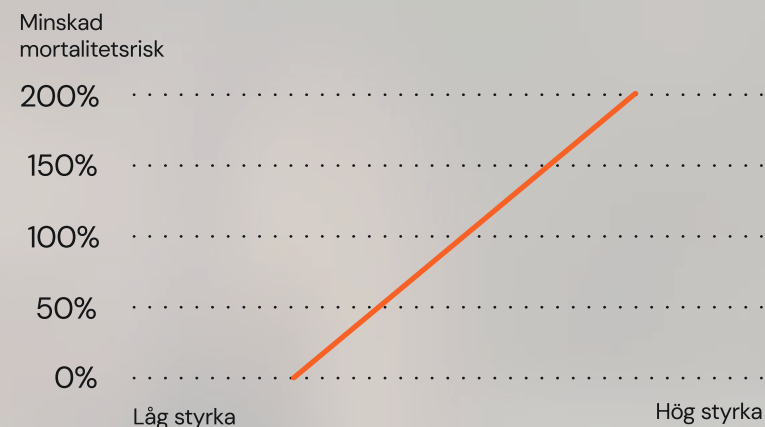
Hög muskelmassa förbättrar din fysiska prestation och stärker din kardiovaskulära hälsa. Mängden muskelmassa är bland annat kopplad till:

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

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

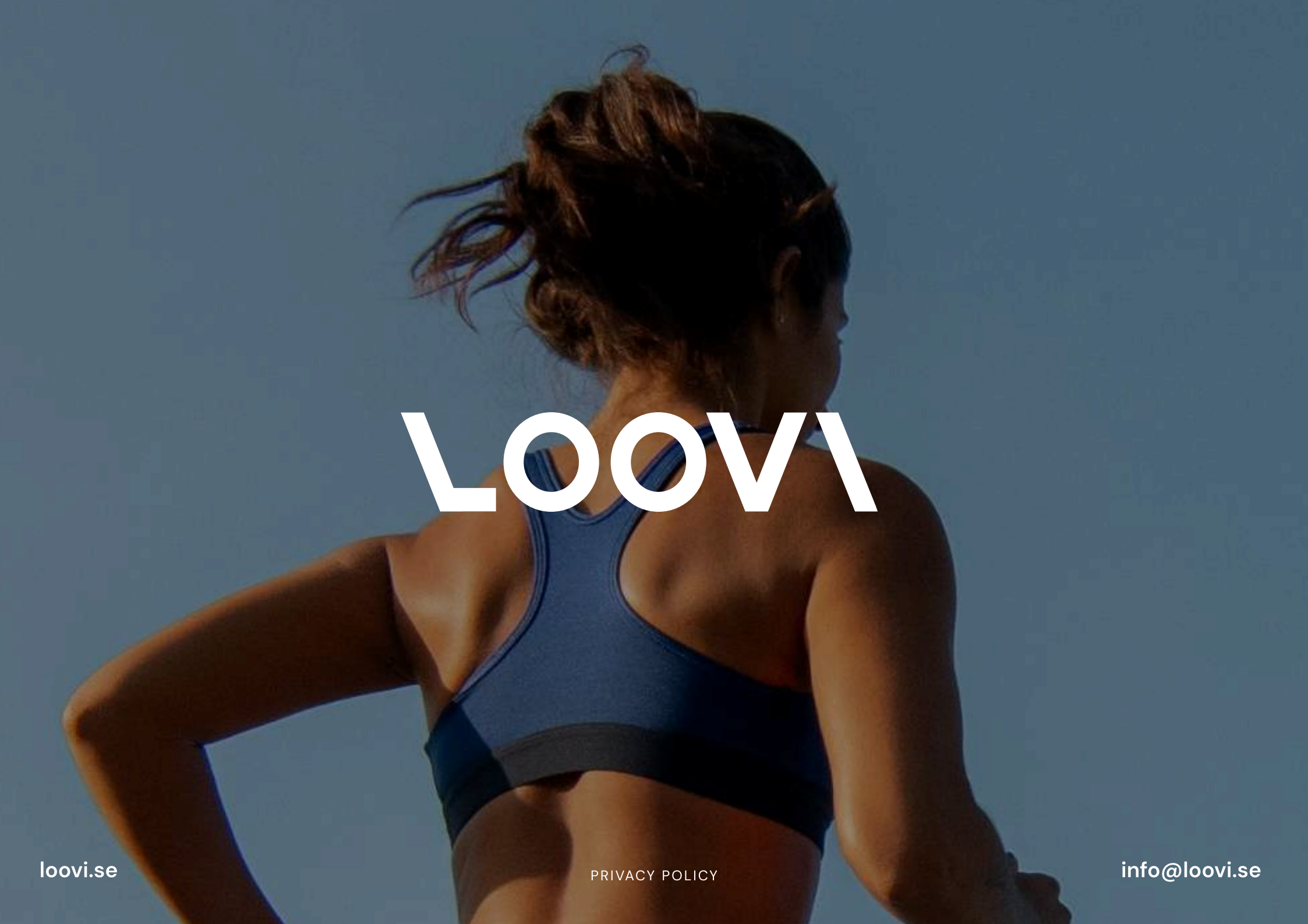
53%

av Loovis medlemmar upplever att deras energinivå ökat 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 brown hair tied in a bun is running, seen from behind. 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