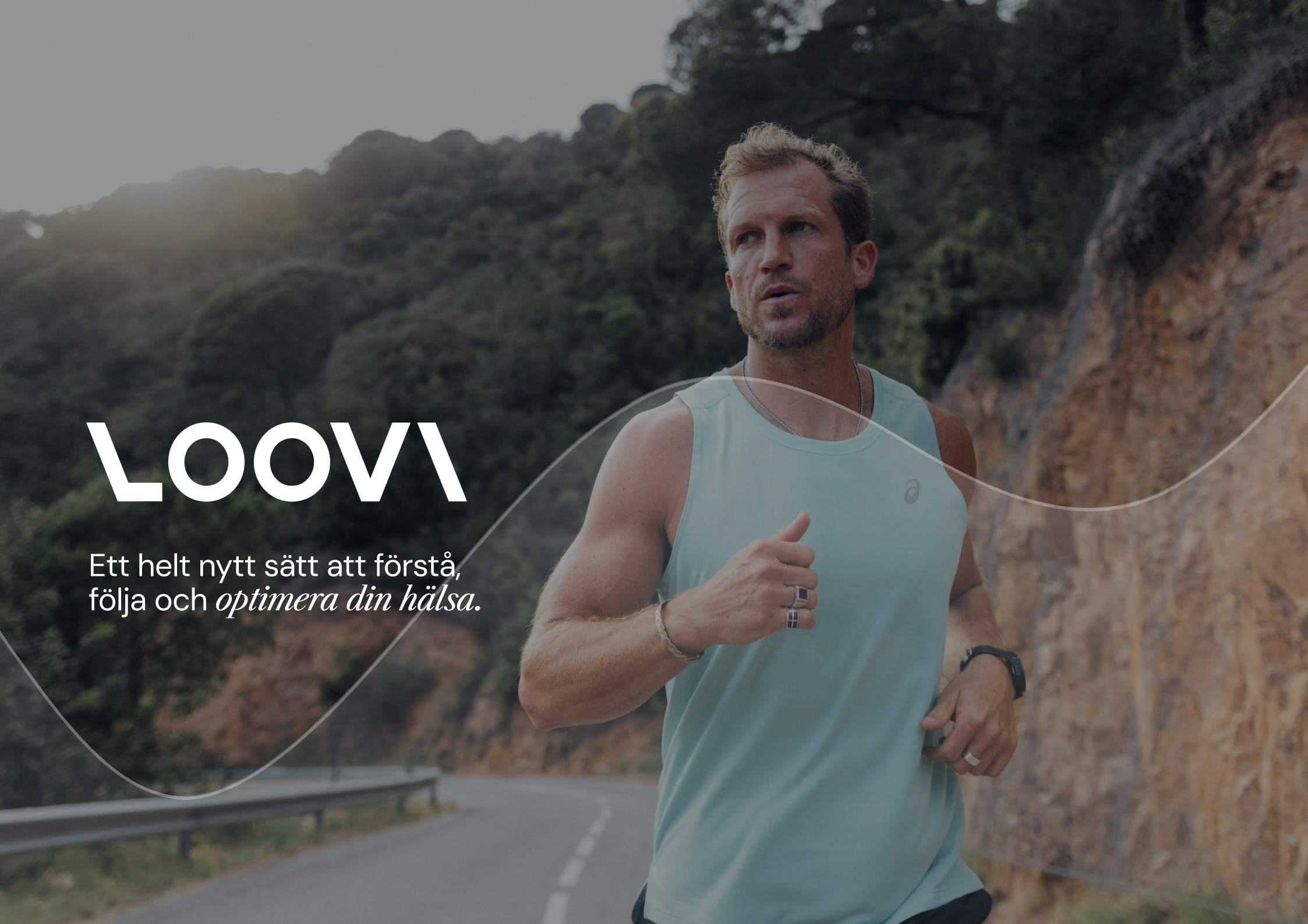


A man with short blonde hair and a beard is running on a paved road. He is wearing a light blue Asics tank top, a black watch on his left wrist, and a gold chain bracelet on his right wrist. He has a focused expression. The background features a steep, rocky hillside covered in dense green trees. A thin white curved line is drawn across the image, passing behind the man.

LOOVA

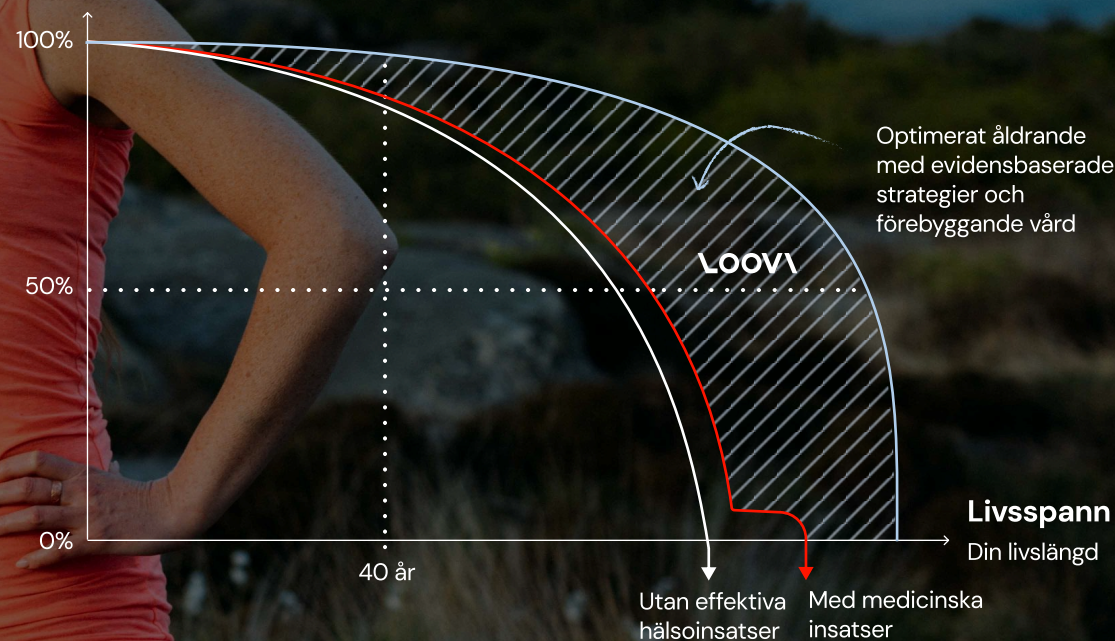
Ett helt nytt sätt att förstå,
följa och *optimera din hälsa.*

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.

60%

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

- ✓ **Blodanalys** inkl. läkarkonsultation via videosamtal var 6:e månad.
- ✓ Videomöte med läkare **2 gånger/år.**
- ✓ Mätning av din fysiska utveckling **6 gånger/år** (valbart). Testerna mäter VO2 max, styrka och rörlighet och görs hemma eller på gym.
- ✓ Videomöte med hälsocoach **6 gånger/år.**
- ✓ **Longevity dashboard:** Följ dina blodvärden, fitness- och livsstilsbiomarkörer i realtid för omedelbar insikt i din hälsostatus och utveckling.
- ✓ **Grundläggande 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 experter 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.

Lever



Njurar



Hjärta och kärl



Blodstatus



Prostata



Inflammation



Vitaminer / mineraler



Metabolt



Testosteron



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

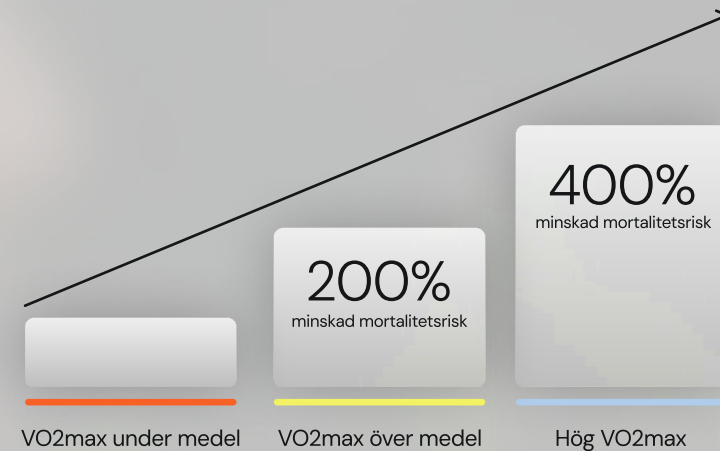
VO2max är ett mått på kroppens maximala syreupptagningsförmåga under fysisk ansträngning. Ett högt VO2max är kopplat till:

- ✓ Reducerad risk för hjärtsjukdomar 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

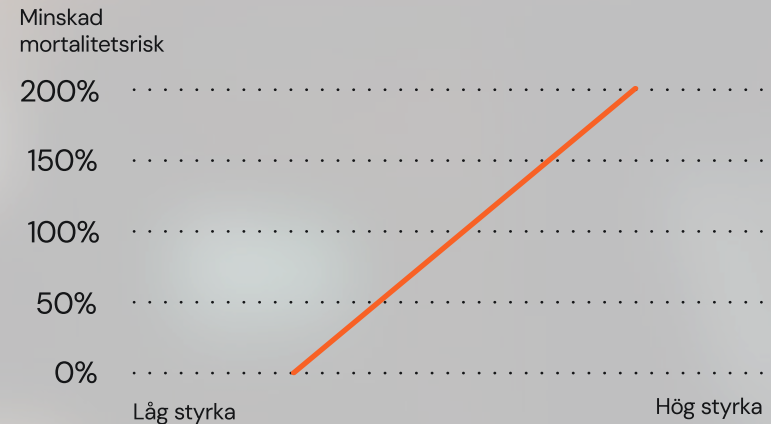
Hög muskelmassa förbättrar din fysiska prestation och stärker din kardiovaskulära hälsa. Mängden muskelmassa är bland annat kopplad till:

- ✓ 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 ledskador

✓ Ökad funktionell kapacitet i vardagen

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.



LOOVI