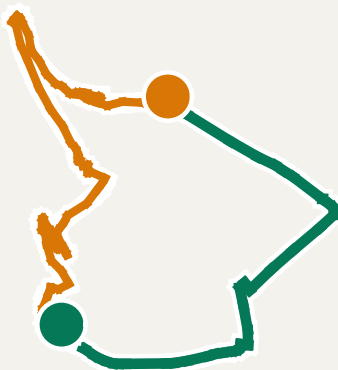


## Relatório da caminhada

Caminhada em 2026-09-05 · Route II-a

Uma caminhada de demonstração. Este é um exemplo, não são medições reais de ninguém: o hóspede é inventado e os números foram criados propositalmente. A página é construída pelo mesmo código de uma leitura real — mude o portal e ela também muda.



Verde é o percurso; dourado é o caminho que realmente percorreu.

|                    |              |                                        |              |
|--------------------|--------------|----------------------------------------|--------------|
| Tempo em movimento | <b>15:30</b> | Distância, km                          | <b>1.24</b>  |
| Ritmo              | <b>12:30</b> | Pulso médio                            | <b>111.3</b> |
| Pulso máximo       | <b>121</b>   | Dentro do corredor de pulsação 104-119 | <b>83 %</b>  |
| Subida, m          | <b>66</b>    | Calorias                               | <b>77</b>    |

### O que isto significa

O seu pulso manteve-se dentro do seu corredor 104-119 durante 83 % do tempo. Essa é exatamente a carga para a qual os trilhos de spa foram criados: o coração trabalha e ainda há energia para a noite.

Um ritmo médio de 12:30 min/km — a caminhada tranquila de uma pessoa saudável.

66 m de subida. Uma subida é a carga mais honesta da cidade: o pulso aumenta mais rapidamente aí do que no plano.

### O que estes números não sabem

- **Uma caminhada não é suficiente.**  
Mostra como caminhou hoje, mas não a direção: se a sua resistência está a aumentar ou a diminuir só se revela ao longo de vários dias.
- **Não há noite aqui.**  
O sono, a variabilidade da frequência cardíaca noturna e o pulso em repouso são medidos enquanto dorme — e são eles que mostram se recuperou ou acumulou fadiga.
- **Nada para comparar.**  
«83 % do tempo no corredor» — é muito ou pouco? A resposta surge quando o dia de ontem e o dia anterior estão ao lado.

### O que o programa LONGEVITY acrescenta

- Um relógio para toda a estadia e balança no quarto: cada noite e cada dia medidos na íntegra.
- «Relatório de hoje» — a mesma leitura, mas todas as manhãs e em comparação com ontem.

- O médico vê a sua noite antes do início dos tratamentos e ajusta o dia em função dela: onde abrandar, qual nascente beber, qual percurso caminhar e dentro de que corredor de pulso.
- Idade de fitness e uma comparação com o seu dia de chegada — progresso em números em vez de suposições.

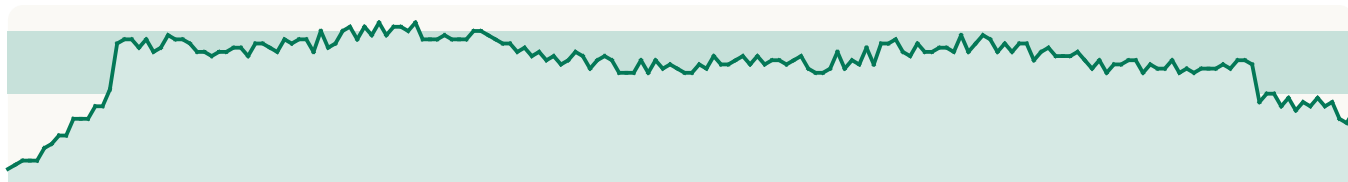
## O que o relógio mediu durante esta caminhada

As mesmas medições das secções de saúde, registadas durante o período da caminhada.

|                            |                    |                      |             |
|----------------------------|--------------------|----------------------|-------------|
| dentro do corredor 104-119 | <b>83 %</b>        | abaixo do corredor   | <b>14 %</b> |
| acima do corredor          | <b>3 %</b>         | Passos neste período | <b>1810</b> |
| Andares, subida / descida  | <b>22.3 / 13.5</b> | Gasto na caminhada   | <b>13</b>   |

## Pulsação durante a caminhada

111.3 em média · 86-121



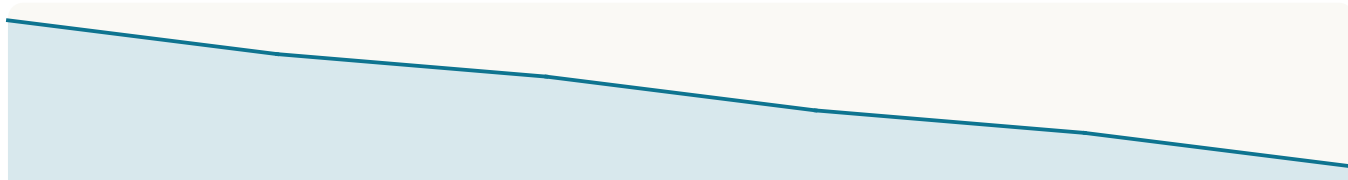
## Stress

43.5 em média · 24-57



## Body Battery

71.5 em média · 65-78



## Respiração, inspiorações/min

18.1 em média · 15.7-20.1

