

Valencia 14 julio 2017



HRV

@antonReina #innobarsalud

Qué es Variabilidad del Ritmo Cardíaco y por qué medirla en Salud.

El ritmo de tus latidos cambia constantemente

842 ms

788 ms

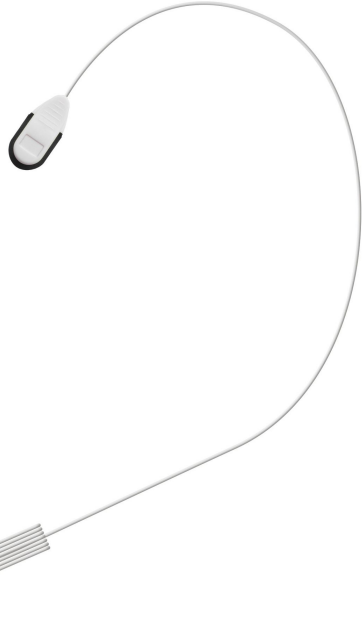
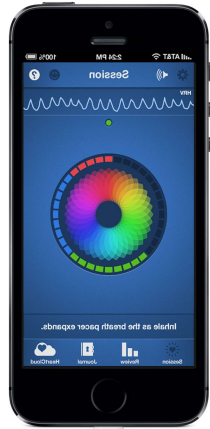
854 ms

782 ms

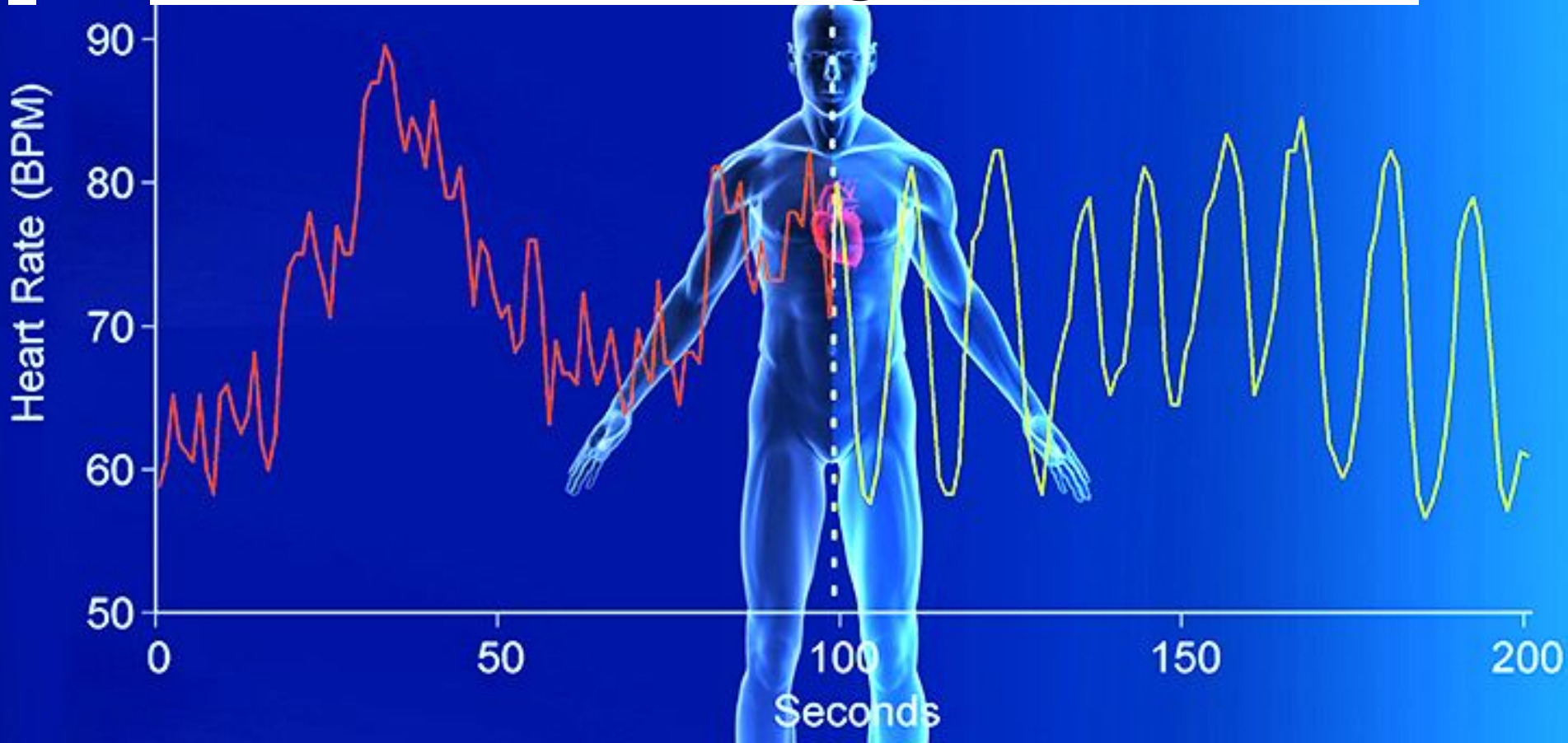
896 ms



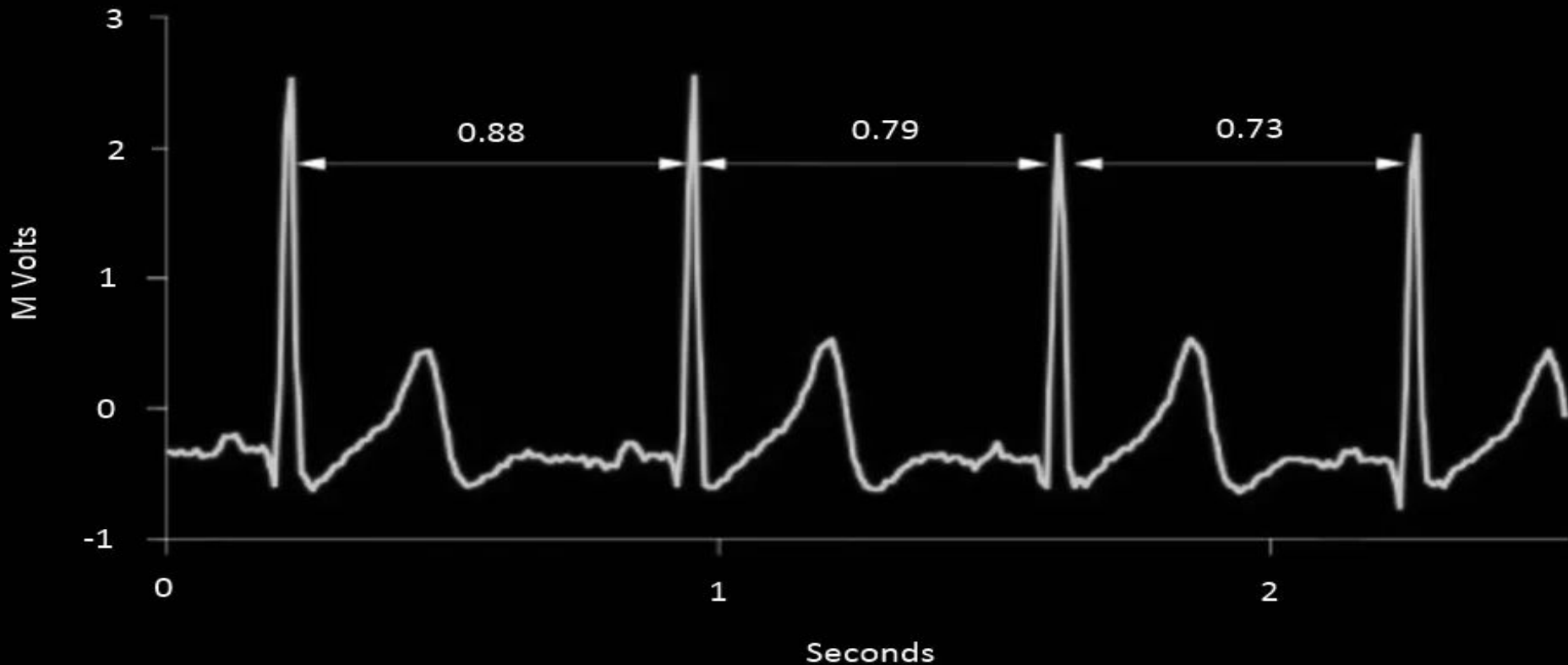
🧡 Tecnología accesible



♥ Monitorizar y estudiar



🧡 Más HRV = Mejor Salud





equilibrio SNC

bienestar

coherencia CR

eficiencia



Se puede entrenar

antonReina.com



#innobarsalud **HRV**