



Snel & eenvoudig je stresslevel checken met een Biodot.

Plak een biodot op je hand en de kleur die hij aanneemt geeft direct je stress niveau aan. Je kan de verkleuringen gedurende dag volgen: zie welke situaties jij als stress ervaart en welke juist niet.

Hoe werkt het?

De biodot meet de temperatuur van de hand. Bij ontspanning is de hand warm, bij inspanning of stress is de hand kouder. Inspanning en stress beïnvloeden je lichaamstemperatuur. Doordat bloedvaten vernauwen en spieren aanspannen is er verminderde toevoer van bloed naar je voeten en je handen en daalt daar de temperatuur. Bij ontspanning worden de bloedvaten weer wijder, wordt de bloeddoodstroming beter en stijgt de temperatuur weer.

Kleur <u>biodot</u>	Indicatie	Temperatuur
Zwart ●	Zeer gespannen	26 °C en lager
Amber ●	Gespannen	26,1 °C
Geel ●	Licht gespannen	27 °C
Groen ●	Gefocust	28 °C
Turquoise ●	Kalm	29 °C
Blauw ●	Ontspannen	30 °C
Violet ●	Zeer ontspannen	32 °C

Wat kun je met een biodot?

De biodot is een eenvoudige biofeedback tool. Het geeft je biologische informatie over "wat er aan de hand is" in je lijf. Ook geeft de biodot jou feedback over de dingen die je doet en of die het gewenste/ongewenste resultaat hebben. In de situatie van het Vital Forest kun je met de biodot zien of je na afloop daadwerkelijk meer ontspannen bent geworden of niet.

Iedereen ontspant namelijk op zijn eigen manier.