



Kokeile itsellesi
uutta tapaa
liikkua

Tee rauhallisia
venytyksiä ja hengitys-
harjoituksia
(aktivoi parasympaattista
hermostoa)



Venyttelä TV:a
katsoessa



Valitse kaupassa
sydänmerkkituote

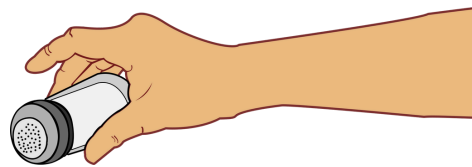
HYVINVOINTI BINGO

Vapaa valinta:



Puhelin pois tuntia
ennen nukkumaan
menoa

Seuraa
unenmäärää ja
vireystasoasi

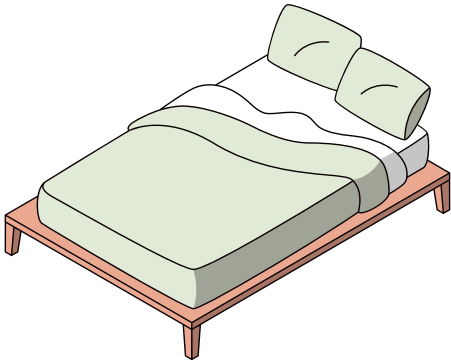


Korvaa osa suolasta
tomaatilla, sitruunalla
tai muulla
happamalla
ainesosalla

Kokeile pitää
muutaman
minuutin taukoja
tekemisen
lomassa



Varmista, että
uniolosuhteet
ovat hyvät



Maista kasvista tai
hedelmää, jota et
ole ennen söynyttä



Puhu puhelu
kävellen tai
muuten samalla
liikkuen

Kutsu läheinen
liikkumaan
kanssasi

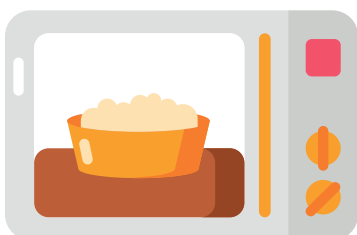


Tyypitkaksi

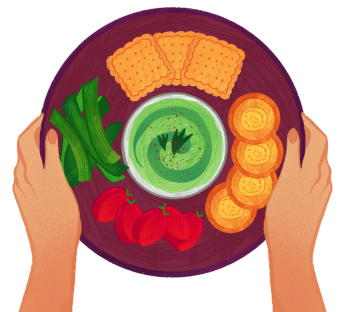
Minkä tekemisen
äärellä aivosi
lepäävät?



Vertaile
valmisruokien
proteiini-
pitoisuuksia



Vietä aikaa
luonnossa,
pieni hetkikin
riittää



Valmista
dippi-
kasviksia