



**Kokoa hyvät elementit  
kasaan  
iltapalalautaselle:  
kasviksia, hedelmiä tai  
marjoja, proteiininlähde  
sekä hyvää rasvaa**

**Kokeile pitää  
muutaman  
minuutin taukoja  
tekemisen  
lomassa**



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



**Vietä aikaa  
luonnossa**

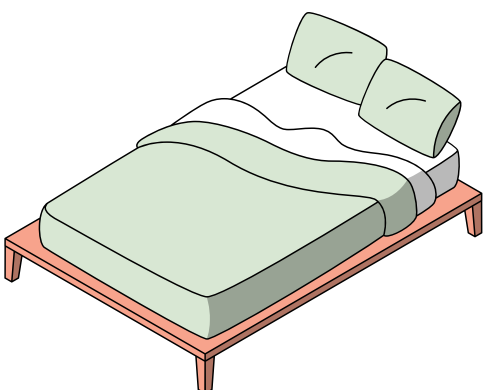
**Vapaa valinta:  
mitä teit?**

**Tyypitkaksi**



**Puhelin pois tuntia  
ennen nukkumaan  
menoa**

**Varmista, että  
uniolosuhteet  
ovat hyvät**



**Seuraa  
unenmäärää ja  
vireystasoasi**



**Minkä tekemisen  
äärellä aivosi  
lepäävät?**

