

Oma hyvinvointi



Tee itsellesi tärkeitä asioita

- Voit hyvin, kun teet asioita, joista nautit ja innostut
- Pysyt energisenä, kun teet joitakin asioita yksin keskittyen, ja toisia jonkun kanssa tai porukassa.



Pohdi:

- Mitä tehdessä aika kuluu kuin siivillä?
- Mikä auttaa sinua rauhoittumaan ja rentoutumaan?

Huolehdi ihmissuhteitasi

- Huolehdi tärkeistä ihmissuhteista
- Syvät ystävytydet ovat tärkeitä, mutta myös ns. hyvän päivän tutut parantavat vointiasi.
- Varmista, että sinulla on joku, jonka kanssa voit puhua mieltä painavista asioista.



Liiku

- Hyvä terveys edellyttää, että liikut ja ulkoilet riittävästi.
- Jos et välitä liikunnasta, rakenna arkitöistäsi aktiivinen rutiini ja kävele kaikki lyhyemmät matkat. Valitse portaat ja liiku luonnossa.



Syö hyvin



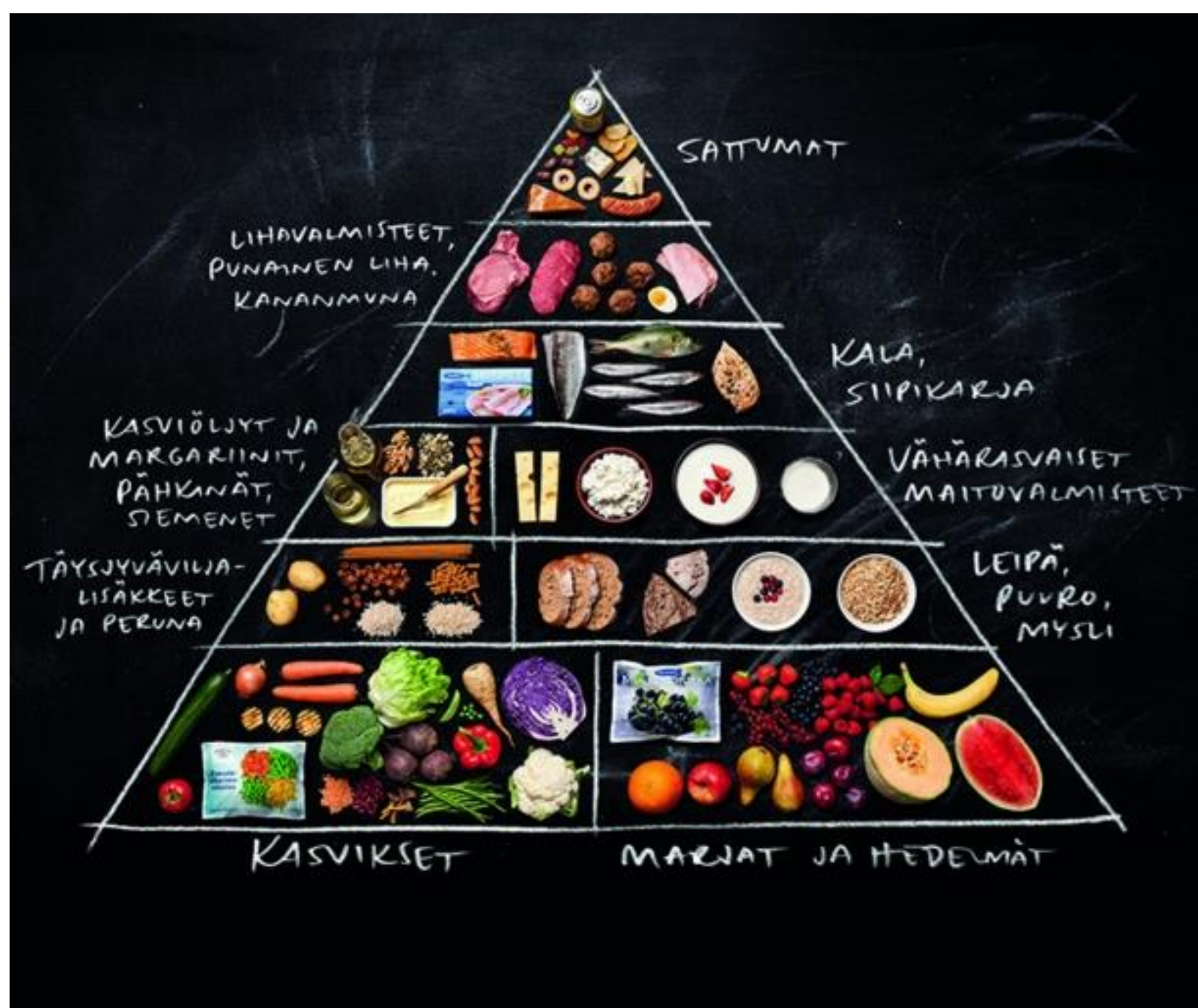
Pyri normaalipainoon syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti lautasmallin mukaisesti.



Suosi värikkäitä kasviksia, hedelmiä ja marjoja ja syö vain vähän punaista lihaa.

Ruokapyramidi

- Mitä ajatuksia tästä tulee?
- Syötkö ruokapyramidin mukaisesti?



Uni ja lepo



Hyvän terveyden taustalla
on aina toiminnan ja
palautumisen tasapaino.



Mitkä ovat sinun keinosi
rentoutua?



Miten nuket
mahdollisimman hyvin?



Minkä verran aktiivista
toimintaa jaksat
kerrallaan?

Läheisyys



- Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä. Läheisyys on merkittävä osa ihmisyyttä, ja sitä voi toteuttaa eri tavoin elämän mittaan.
- Miten kosketus ja läheisyys näkyvät omassa elämässäsi?
- Minkälaisesta kosketuksesta nautit?
- Onko läheisyys sinulle tärkeää?