Hyvinvointibingo

MUUTOS MAASEUDULLA

Tauotan istumista aina kun voin	Syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa	Pidän ruokatauon työpäivän aikana	Syön marjoja, hedelmiä, kasviksia 0,5 kg päivässä	Koostan ateriat lautasmallin mukaisesti
Liikun kevyesti mahdollisimman usein työpäivän aikana	Venyttelen säännöllisesti	Syön 3-4 tunnin välein	Pidän pieniä taukoja työpäivän aikana	Suosin hyviä rasvoja ruoan valmistuksessa
En napostele	Liikun reippaalla tahdilla 2,5 tuntia viikossa	Suosin täysvilja-tuotteita ruokavaliossani	Nukun vähintään 7-8 tuntia yössä	Järjestän mielekästä tekemistä vapaa-ajalle
Huolehdin riittävästä nesteen saannista päivittäin	Hengitän rauhassa ja rentoutan hartiat päivittäin	Nautin luonto-ympäristöstäni	Harjoitan lihaskuntoa 2 kertaa viikossa	Ylläpidän säännöllistä vuorokausi-rytmiä

Diak ProAgria Oulu ODL LÄHITAPIOLA Pohjoinen Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto