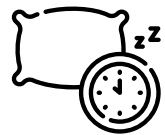


Askelmerkit parempaan uneen

- Ota liikunta tavaksi – liiku joka päivä.
- Etsi ja löydä itseäsi innostava ja motivoiva liikuntamuoto.
- Ylläpidä ja kehitä kestävyyskuntoasi esim. kävellen, pyöräillen, juosten kaksi ja puoli tuntia kohtuukuormitteisesti tai tunti ja vartti rasittavasti viikossa (18v. -64v. liikkumisen suositus).
- Muista lihasvoima! Harjoita lihasvoimaa kuntopiirissä tai kuntosalilla vähintään kaksi kertaa viikossa (18v. -64v. liikkumisen suositus).
- Rauhoita mielesi rauhallisesti hengittäen, levollisilla ajatuksilla, kevyesti liikkumalla tai musiikkia kuunnellen.
- Tunne itsesi – selvitä mikä sopii sinulle ja mikä ei



www.uniterveys.fi