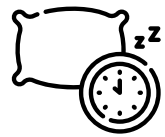


Ateriarytmi tahdittaa niin valveilla oloa kuin nukkumistakin



www.uniterveys.fi

Työkirja pohjautuu Sleep Well - Work Well hankkeen (2019 - 2021) kokemuksiin ja tuloksiin. Hankkeeseen osallistuivat Joensuun kaupunki, Lieksan kaupunki ja Pohjois-Karjalan Osuuskauppa. Karelia-ammattikorkeakoulu ja Savonia-ammattikorkeakoulu toteuttivat hankkeen ja sen rahoitti Euroopan Sosiaalirahasto sekä Etelä-Savon ELY-keskus.