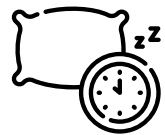


Ajoita liikuntasi itsellesi sopivaksi

- Tunnin mittainen kuntoliikunta aikaistaa vuorokausirytmää, jos liikutaan noin seitsemän aikaan aamulla tai sitten alkuiltapäivästä kello 13–16.
- Iltavirkun kannattaa liikkua aamulla ja alkuiltapäivästä.
- Vuorotyössä liikunta on parasta sijoittaa aamu- ja päivävuorojen jälkeen.
- Etsi omasta arjesta tilanteita missä voit valita liikunnan.



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.