

Arjen teot hyvinvoinnin tukena

Hyvinvointi on usean tekijän summa ja arkinen elämä sen perusta. Alle on listattu erilaisia arjen hyvinvointitekoja. Pyri noudattamaan tekoja parhaasi mukaan viikon ajan. Valitse myös oma hyvinvointitekosi ja kirjoita se annetulle viivalle. Väritä/merkitse yksi kuvio aina, kun olet YHDEN VUOROKAUDEN AIKANA onnistunut toimimaan ohjeistetulla tavalla.

REUMA

TROPPI

Päivä	1	2	3	4	5	6	7
Join 5-8 lasillista nestettä							
Söin 5-6 kourallista kasviksia.							
Kävin ulkona ainakin kerran.							
Nautin yhteensä 3-5 ateriaa.							
Juttelin toisen ihmisen kanssa.							
Tauotin istumista ja paikallaanoloa säännöllisesti.							
Harrastin liikuntaa.							
Nukuin mielestäni riittävästi.							
Oma hyvinvointitekoni:							