

Meidän perheen hyvän olon vinkit



- Syömme yhdessä säännöllisesti ja monipuolisesti. Maistelemme uusia ruokia ja annamme aikaa uusien makujen oppimiseen!
- Herkkupäivä on vain kerran viikossa ja silloinkin pysymme kohtuudessa.
- Löydämme yhteisiä mukavia tapoja liikkua. Kaikkien mielipide on tärkeä, kun etsitään kivaa liikkumista tai uutta harrastusta.



- Teemme yhdessä tutut iltatoimet ennen nukkumaanmenoa. Nukkumaanmenohetki on yhteinen hetki rauhoittumiseen.
- Meidän perhe on paras, ja osoitamme sen sanoilla ja teoilla toisillemme. Keskitymme myönteisiin asioihin arjessamme ja puhumme yhdessä tarvittavista muutoksista. Valitsemme ja teemme nämä muutokset aina yhdessä



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton käynnistämien Yksi elämä -terveystalkoiden tavoitteena on terveempi Suomi.