

PIRTEÄT AIVOT

EI OIKOTEITÄ
AIVOTERVEYTTÄ
ELINTAVOILLA
-HANKE
2022-2024



Aivoni ilahtuisivat jos

(valitse yksi vaihtoehdoista)

__ nukkuisin paremmin

__ söisin vähän terveellisemmin

__ liikkuisin enemmän

__ minulla olisi enemmän sosiaalisia
kontakteja

__ haastaisin enemmän aivojani

__ lopettaisin tupakoinnin

__ käyttäisin vähemmän alkoholia

__ minulla olisi vähemmän stressiä

EI OIKOTEITÄ
AIVOTERVEYTTÄ
ELINTAVOILLA
-HANKE
2022-2024



**Mikkelin seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen