



Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Sini-Sofia Savola
Terveyspsykologian erikoispsykologi



MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAN ARJEN PERUSPILARIT

1. Stressinhallinnan keinot
2. Terveellinen syöminen
3. Hyvä uni
4. Aktiivinen liikunta

MITEN VOIN ARJESSA TEHDÄ PAREMPIA VALINTOJA?

- Rutiinit
- Tuuppaus
- Arvopohdinta
- Ajankäytön suunnittelu
- Tiedosta valinnan
paikka tässä ja nyt

