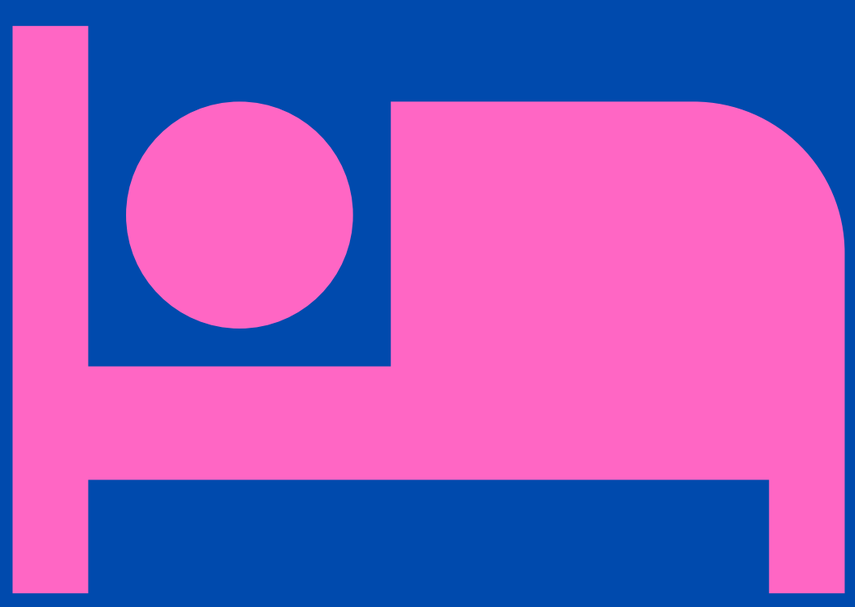
Nuku itsesi terveeksi ja hedelmälliseksi!

Miten parannat untasi?

- luo itsellesi iltarutiinit
- noudata säännöllistä unirytmiä
- rentoudu ennen nukkumaan menoa
- vältä kahvin, teen, alkoholin, cola- tai energiajuoman juomista iltaisin



- syö kevyt iltapala
- vältä elektronisten laitteiden sinivaloa ennen nukkumaan menoa
- ajoita fyysinen liikunta alkuiltaan tai iltapäivään
- Hyvän unen makuuhuone on pimeä, viileä ja siellä on mukava sänky!

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS TIETOPANKKI

viva.tamk.fi

Tampereen ammattikorkeakoulu

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2015-2017 ja 2018-2020