



**VALITSE VIISAASTI,  
SUOJELE SIITTIÖITÄSI!**

**Terveellinen  
ruokavalio,  
riittävä uni,  
päihteettömyys  
ja aktiivinen  
arki.**

**viva@**

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
TIETOPANKKI

[viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)

**NUTS'N  
EGGS**

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
TIETOPANKKI NUORILLE

[nutsneggs.tamk.fi](http://nutsneggs.tamk.fi)