



VALITSE VIISAASTI, SUOJELE HEDELMÄLLISYYTTÄSI!

- Syö terveellisesti ja monipuolisesti
- Tasapainota aktiivisuus ja lepo
- Pyri normaalipainoon
- Käytä kondomia seksissä
- Jos on kutinaa tai kirvelyä, älä odota!
- Vältä tupakkaa, alkoholia ja huumeita
- Älä lykkää liian pitkälle,
hedelmällisyys alkaa laskea 35-
vuotiaana

viva@

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi

NUTS'N
EGGS

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI NUORILLE

nutsneggs.tamk.fi