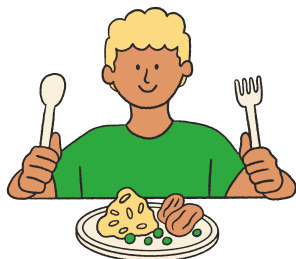


Hyvinvointi ja jaksaminen lukulomalla

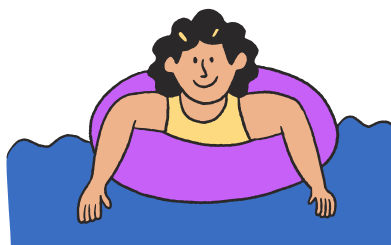
Miten ylläpidät vuorokausirytmän säännöllisyyttä ja huolehdit riittävät unesta lukulomalla?



Miten voit tukea lukupäivän aikaista vireyttä ravitsemuksella?



Miten sinun kannattaa liikkua, jotta vireystila pysyy yllä lukulomalla?



Miten tuet mielen vireyttä ja mielen hyvinvointia?