

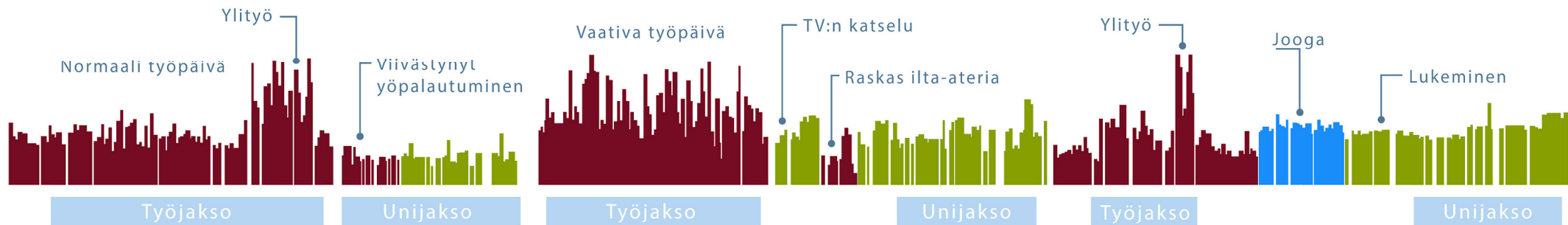
● STRESSI ● PALAUTUMINEN ● LIIKUNTA

KLO 6:00 2:00 10:00 6:00 2:00 10:00 6:00 2:00 10:00 6:00

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI



! Lisään palauttavia hetkiä työpäivään

! En tee töitä ennen nukkumaanmenoa

! Syön säännöllisesti myös kiireen keskellä

! Vältän raskaita aterioita ennen nukkumaanmenoa

! Lisään terveyttä edistävää liikuntaa

! Pyrin palautumaan hyväksi havaitsemieni keinojen avulla