

ELINTAPASAIRAUKSIEN HOITOPOLKU

● = Kesto 2 ~~vkoa~~ chat
kontakti ammattilaiseen

L=Liikunta
U=Uni
R=Ravitsemus

LUONNOS

Vko 25 Arvokas keho
Vko 26 Stressinhallinta
Vko 27 Uniongelmiin
suhtautuminen
Vko 28 Itsemyötätunto
Vko 29 Kulttuurihyvinvointi
Vko 30 Nikotiinittomuus ja
Vko 31 Mielen joustavuus

2.n ~~vkon~~ välein
aukeava tieto
sisältö

