



LIMINGAN ELINTAPOHJAUS

- YKSILÖLLINEN MATKAKUMPPANI -

Elintapaohjauksen tavoitteena on olla yksilöllinen matkakumppani kohti terveellisempää sekä hyvinvoivampaa arkea.



LIIKUNTA ja aktiivisuus ovat asioita, joiden ylläpitäminen voi välillä olla haasteellista. Vain noin viidennes väestöstä täyttää terveysliikuntasuositukset.¹

RAVITSEMUS on asia, joka herättää tunteita. Epäterveellisen ravinnon aiheuttamat haitat syntyvät hitaasti, vuosien ja vuosikymmenien kuluessa.²



UNI on ihmisen perustarve, jonka häiriintyminen voi johtaa moniin ongelmiin. Arvioilta neljännes yli 30-vuotiaista nukkuu liian vähän.³





LIIKUNTA, RAVITSEMUS VAI
UNI? MIHIN HALUAISIT SAADA
APUA?

KYSY TAI KERRO HUOLESI.
ME VOIMME AUTTAA!

HYVINVOINTIKOORDINAATTORI

Jonna Vanhala

p. 050 318 1947

jonna.vanhala@liminka.fi

LÄHTEET:

1. Vasankari T., Kolu P. (toim.). 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018
2. Lääkäriseura Duodecim. 2018. Terveyskirjasto, artikkelin tunnus: dlk00935 (032.139). Viitattu 14.5.2020
3. Koponen P., Borodulin .K, Lundqvist A., Sääksjärvi K., Koskinen S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus.