

## Miten käytät päiväsi?

Tämä vuorokausiympyrä ohjaa sinua miettimään miten paljon saat unta, kuinka usein tai harvoin syöt, ja milloin liikut.

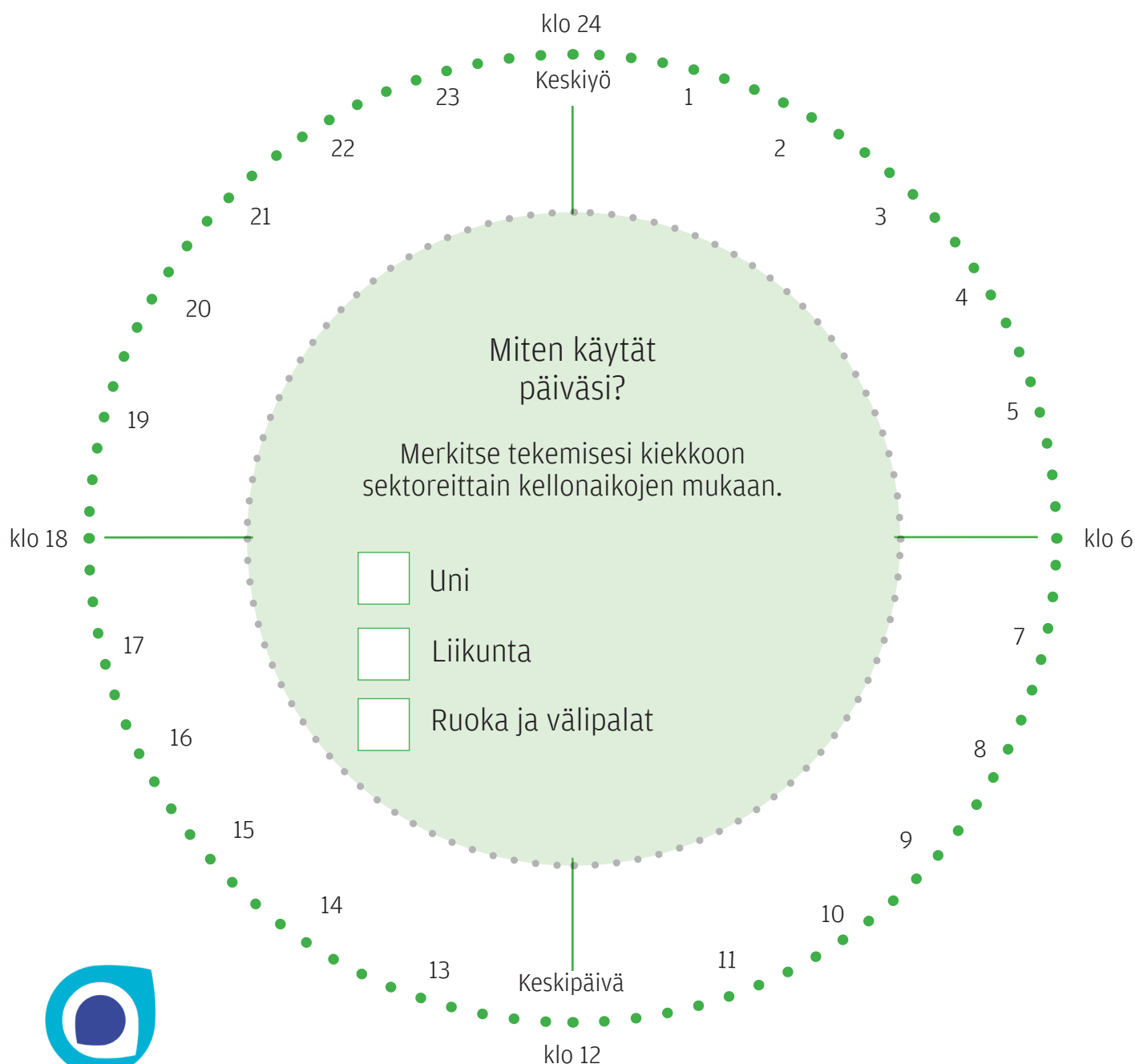
Yleensä suurimman osan ajasta vie unen lisäksi tietysti työ, opiskelu tai muu vastaava. Voit toki merkitä senkin ympyrään haluamallasi tavalla.

### Merkitse ensin nykytilanteesi.

Liikuntaa ovat varsinaisten liikuntaharrastusten lisäksi esim. työmatkakävely ja kauppamatka kävelen. Merkitse ruokailuihin myös kaikki pienet napostelut.

Ympyrä voi auttaa sinua huomaamaan, mistä olisi tärkeintä aloittaa - tai mistä olisi helpoin aloittaa. Jos tavoitteesi on muuttaa elintapoja, **valitse mistä aloitat**.

Tee sitten itsellesi tavoiteympyrä seuraavalla sivulla.



## Miten käytät päiväsi paremmin?

Tämän harjoituksen tarkoitus on miettiä, miten omia elintapoja voi tavallisena arkipäivänä kohentaa. Miten haluaisit muuttaa edellisen sivun ympyrääsi? Merkitse tavoitteesi tähän vuorokausiympyrään.

- Hyvä tavoite on sopivan kokoinen ja sopivan lähellä.
- Hyvä tavoite on toteutettavissa jo tänään. Jos tänään ei onnistu, huomenna voi yrittää uudestaan.
- Hyvä tavoite on selkeää tekemistä.

Mahtuisiko johonkin väliin 10 minuuttia liikettä? Tai voisitko vähän pidentää jotakin lyhyttä liikkumishetkeä?

Ruokailutavoite voisi olla pieni aamupala, jos aamiainen on aiemmin jäänyt kokonaan väliin. Tai jos napostelet pitkin päivää, voit tavoitella pidempää aikaa ilman suupaloja. Tavoite voi liittyä myös ruuan laatuun, vaikkapa kasvisten määrän lisäämiseen.

Jos aika unelle näyttää olevan liian lyhyt, kummasta päästä voisit helpommin pidentää sitä?

