

TERVEYSRESEPTI

Miten seuraavat elintavat ja tottumukset toteutuvat perheessänne. Rastittakaa se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettanne?

| | <i>toteutuu hyvin</i> | <i>toteutuu kohtalai- sesti</i> | <i>toteutuu huonosti</i> |
|---|---------------------------|---|------------------------------|
| monipuolinen ruoka | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| säännölliset ateriat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sopiva paino suhteessa pituuteen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| säännöllinen liikunta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| riittävä vuorokautinen uni lepo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| tupakoimattomuus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| alkoholin käyttö kohtuullista/ei lainkaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| oman terveydentilan seuraaminen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mihin edellä mainituista asioista aiotte lähitulevaisuudessa panostaa. Numeroikaa tärkeysjärjestyksessä 1-3 tärkeintä?

- riittävä uni ja lepo
- säännölliset ateriat
- monipuolinen ruoka
- painonhallinta
- tupakoinnin lopettaminen
- alkoholin käytön vähentäminen
- liikunnan lisääminen
- säännölliset terveystarkastukset

Mikä on ensimmäinen muutos, jonka aiotte tehdä perheenne elintavoissa?

Päiväys: / 200 __