



HYVINVOINTI BINGO

PIENIÄ TEKOJA
KOKONAISVALTAISEEN
HYVINVOINTIIN

JAA OMA BINGOHETKESI JA TÄGÄÄ
@VARIKETUNHYVINVOINTIPALVELUT

Halaa
itseäsi

Tuijota
ikkunasta ulos 3
minuuttia

Syö lounas
ilman
kännykkää

Kirjoita ylös 2
asiaa mistä olet
kiitollinen
tänään

Tee 5 minuutin
taukojumpa
kesken
työpäivän

Syö kolmea eri
väristä kasvista
yhdellä aterialla

Soita
ystävälle

Keskity
hengitykseesi 2
minuuttia

Kävele 15
minuuttia

Lue
kahvihuoneessa
kännykän sijasta
lehteä

Käy
syväkykyssä

Syö
jälkiruuaksi
hedelmä

Kävele portaat
hissin sijaan

Korvaa yksi
ateria kasvis
vaihtoehdolla

Jätä
kauppareissulla
auto
kaukaisimpaan
parkkiruutuun

Lankuta 15
sekuntia

Hengitä 3
minuuttia siten,
että lasket sisään-
hengityksellä 4 ja
ulosheng. 6

Juo aamukahvi
vasta
aamupalan
jälkeen

Vietä aamun
ensimmäinen
30 minuuttia
ilman
kännykkää

Himmennä
valaistusta 2
tuntia ennen
nukkumaan
menoa

Jätä kännykkä
makuuhuoneen
ulkopuolelle
yöksi

Syö
aamupalalla
vähintään 1 dl
marjoja

Tee 5 kyykyä

Kulja työmatka
pyörällä tai
kävellen

Hiljennä
puhelimen
ilmoitukset
siksi ajaksi kun
keskityt töihin



www.variketun.fi

