

MIELEN HYVINVOINTI

Aivoviikon haaste

Iloista Aivoviikkoa!

Haastamme kaikki tekemään pieniä parannuksia aivoterveytensä eteen. Kokeile viikon haastetta, ja havainnoi tapahtuuko olossasi muutoksia. Ajattele aivojasi - mieti muistiasi!

MAANANTAI

Pidän positiivisuuspäiväkirjaa: kirjaa vähintään yksi hyvä asia joka tapahtui jokaiselta päivältä*

TIISTAI

Pysähdyn ihastelemaan luonnon kauneutta.

KESKIVIIKKO

Rentoudun itselleni sopivalla tavalla.

TORSTAI

Kuuntelen mieluisaa musiikkia keskittyen vain siihen.

PERJANTAI

Nautin viikonlopun alkamisesta hemmottelemalla itseäni.

LAUANTAI

Katson tutun elokuvan, josta minulle jää hyvä mieli.

SUNNUNTAI

Tapaan minulle tärkeän ihmisen tai soitan hänelle.

* Jatka tätä koko viikko



UNI
Aivoviikon haaste

Iloista Aivoviikkoa!

Haastamme kaikki tekemään pieniä parannuksia aivoterveytensä eteen. Kokeile viikon haastetta, ja havainnoi tapahtuuko olossasi muutoksia. Ajattele aivojasi - mieti muistiasi!

MAANANTAI

Määritän itselleni optimaalisen uniajan ja noudatan sitä menemällä sänkyyn ajoissa.*

TIISTAI

Tarkistan tyynyn kunnan ja uusin tarvittaessa.

KESKIVIIKKO

En juo kahvia tai kofeiinipitoisia juomia klo 17 jälkeen.*

TORSTAI

Huolehdin makuhuoneen sopivasta lämpötilasta.*

PERJANTAI

Syön kevyen iltapalan.*

LAUANTAI

Kävelen puoli tuntia raikkaassa ilmassa 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

SUNNUNTAI

Sammutan television ja älylaitteet 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

* Jatka tätä koko viikko

AIVOVIIKKO 2021 Ajattele aivojasi - mieti muistiasi



AIVOJEN AKTIVOINTI

Aivoviikon haaste

Iloista Aivoviikkoa!

Haastamme kaikki tekemään pieniä parannuksia aivoterveytensä eteen. Kokeile viikon haastetta, ja havainnoi tapahtuuko olossasi muutoksia. Ajattele aivojasi - mieti muistiasi!

MAANANTAI

Haastan aivojani pulmatehtävillä tekemällä esim. ristikkoa, sudokua tai palapeliä.

TIISTAI

Aloitän uuden kirjan minulle uudesta aiheesta. Jatkan lukemista koko viikon.

KESKIVIIKKO

Opettelen salsan perusaskeleet YouTubesta.

TORSTAI

Opettelen uuden laulun sanat ulkoa.

PERJANTAI

Kokeilen piirtää polkupyörän ulkomuistista.

LAUANTAI

Poikkean rutiineista esim. kävelen kauppaan eri reittiä.

SUNNUNTAI

Opettelen sanomaan: "Hei, mitä kuuluu? Minun nimeni on ..." kahdella minulle vieraalla kielellä.



RAVINTO

Aivoviikon haaste

Iloista Aivoviikkoa!

Haastamme kaikki tekemään pieniä parannuksia aivoterveytensä eteen. Kokeile viikon haastetta, ja havainnoi tapahtuuko olossasi muutoksia. Ajattele aivojasi - mieti muistiasi!

MAANANTAI

Noudatan säännöllistä ateriaritmiä. Syön 5 ateriaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, illallinen ja iltapala.*

TIISTAI

Juon tarpeeksi vettä (ainakin litra/päivä).*

KESKIVIIKKO

Lisään ruokavaliooni kasvisten, marjojen, hedelmien sekä kuitujen määrää jokaiselle päivälle.*

TORSTAI

Syön ruokapöydän ääressä ja tiedostan syömisiäni.*

PERJANTAI

Karsin sokeriset juomat ja alkoholin minimiin.*

LAUANTAI

Tänään ostan valkoisen leivän/pastan/riisin sijaan kokojyvätuotteita.

SUNNUNTAI

Teen päivän kaikki ruoat alusta asti itse.

* Jatka tätä koko viikko



LIIKUNTA

Aivoviikon haaste

Iloista Aivoviikkoa!

Haastamme kaikki tekemään pieniä parannuksia aivoterveytensä eteen. Kokeile viikon haastetta, ja havainnoi tapahtuuko olossasi muutoksia. Ajattele aivojasi - mieti muistiasi!

MAANANTAI

Suosin portaita ja muuta hyötyliikuntaa.*

TIISTAI

Ulkoilen vähintään 15 minuuttia.*

KESKIVIIKKO

Tänään kokeilen uutta urheilulajia, joka vahvistaa lihaskuntoa.

TORSTAI

Venyttelen lempiohjelmani seuratessa.

PERJANTAI

"Tauko"jumppaan 5 minuuttia 2 krt päivän aikana.*

LAUANTAI

Tänään pidän huolen, että hiki nousee liikkeessani.

SUNNUNTAI

Tanssin mielimusiikkini tahdissa.

* Jatka tätä koko viikko

AIVOVIIKKO 2021 Ajattele aivojasi - mieti muistiasi