

HYVÄN UNEN -TESTI

Jokaisesta kyllä vastauksesta saat yhden pisteen

- ☐ KÄYN LIIKKUMASSA ILTAISIN.
- ☐ SYÖN ILTAPALAN.
- ☐ VÄLTÄN ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖÄ ENNEN NUKAHTAMISTA.
- ☐ VÄLTÄN KOFEIINIPITOISIA JUOMIA ILLALLA.
- ☐ EN KÄYTÄ ALKOHOLIA ARKI-ILTAISIN.
- ☐ MAKUUHUONEENI SAA PIMENNETTYÄ JA LÄMPÖTILA ON SOPIVA.
- ☐ UNIRYTMINI ON SÄÄNNÖLLINEN
- ☐ RENTOUDUN ILTAISIN ENNEN NUKAHTAMISTA.
- ☐ EN MUREHDI SÄNGYSSÄ.
- ☐ JOS UNI EI TULE NOUSEN YLÖS JA TEEN
JOTAIN RAUHOITTAVAA, JONKA JÄLKEEN YRITÄN NUKAHTAA
UUDESTAAN



8-10 pistettä:
Hienoa! Uniasiat
kunnossa!



6-7 pistettä:
Olet oikeilla jäljillä! Mitä
muutoksia voisit tehdä?



5 pistettä tai vähemmän:
Nyt on korjausliikun aika!



RAVITSEMUSTESTI

Jokaisesta kyllä vastauksesta saat yhden pisteen

- ☐ **Syön 3-5 tunnin välein ja ainakin yhden lämpimän aterian joka päivä.**
- ☐ **Syön ainakin 5 kourallista marjoja, hedelmiä tai kasviksia päivässä.**
- ☐ **Käytän päivittäin pehmeitä rasvoja kuten öljyä, margariinia ja/tai pähkinöitä/siemeniä.**
- ☐ **Syön ainakin 3-4 palaa täysjyväleipää päivässä.**
- ☐ **Syön korkeintaan 1-2 annosta sokeripitoisia tuotteita päivässä (30-50 grammaa eli 11-19 sokeripalaa)**
- ☐ **Syön kalaa ainakin 2 kertaa viikossa.**
- ☐ **Syön punaista lihaa korkeintaan 500 grammaa viikossa.**
- ☐ **Syön rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita 5-6 dl päivässä.**
- ☐ **Käytän suolaa niukasti. Valitsen vähäsuolaisia tuotteita.**
- ☐ **Olen normaalipainoinen. Ravinnonsaantini vastaa kulutustani.**



8-10 pistettä:
Hienoa! Ravitsemus
kunnossa!



6-7 pistettä:
Olet oikeilla jäljillä! Mitä
muutoksia voisit tehdä?



5 pistettä tai vähemmän:
Nyt on korjausliikun aika!