**Elämä ei aina ole helppoa. Työ tai opinnot voivat stressata, perhe-elämä voi olla kiireistä tai yksinäisyys voi aiheuttaa pahaa oloa. On tärkeää pitää huolta itsestään.**

**Liiku säännöllisesti**
Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia. Aikuinen tarvitsee vähintään 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikossa. Arkeen voi helposti lisätä hyötyliikuntaa: Pyöräile tai kävele töihin tai kouluun. Älä käytä hissiä, vaan valitse portaat. Jos istut paljon, muista myös taukojumppa.

**Syö monipuolisesti**
On tärkeää syödä monipuolisesti, koska ravinto vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Esimerkiksi kasvikset, hedelmät ja marjat kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Myös täysjyväviljat, kana ja tofu sekä pähkinät ja rasvainen kala ovat hyväksi. Lisäksi on hyvä juoda runsaasti vettä päivän aikana.

**Nuku riittävästi**
Aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta yössä, lapset ja nuoret vielä enemmän. Lopeta työt ja puhelimen ja tietokoneen käyttö vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa, jotta aivot ehtivät rauhoittua.

**Rentoudu**
Jokaisella ihmisellä on oma tapansa rentoutua. Monet esimerkiksi tapaavat ystäviä, liikkuvat luonnossa, kuuntelevat musiikkia tai lukevat. Pääasia on, että löydät sinulle sopivan tavan rentoutua.