



## ELÄMÄNTAVAT JA VALINNAT VAIKUTTAVAT HEDELMÄLLISYYTEEN

- Ikä
- Paino
- Ruoka
- Aktiivisuus
- Tupakka
- Päihteet
- Kemikaalit

*viva@*

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
TIETOPANKKI

[viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)

**NUTS'N  
EGGS**

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
TIETOPANKKI NUORILLE

[nutsneggs.tamk.fi](http://nutsneggs.tamk.fi)