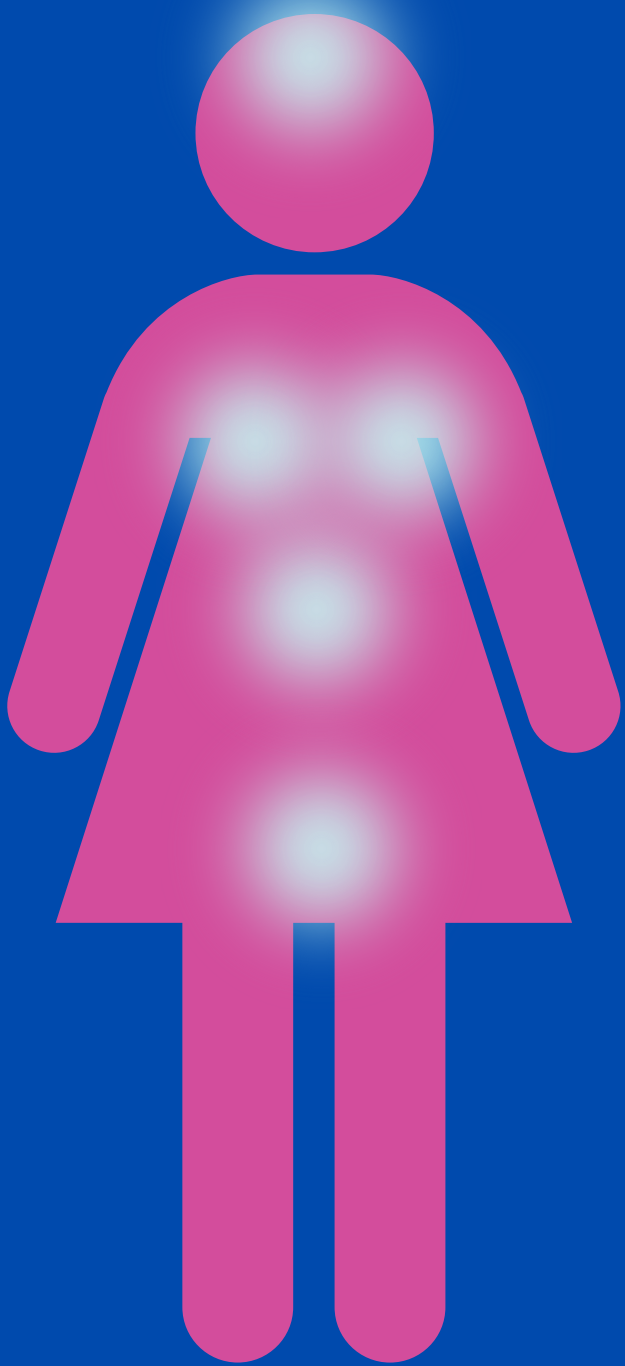
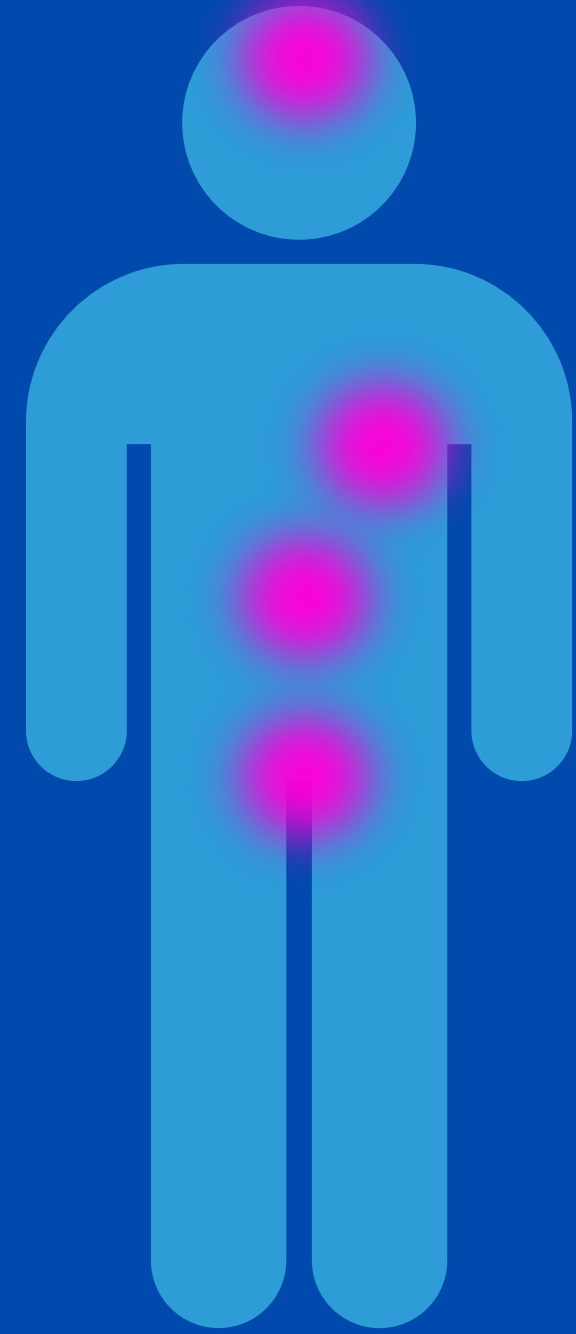


Nuku itsesi terveeksi ja hedelmälliseksi! Miten hyvä uni vaikuttaa kehoosi?

- parantaa muistia ja oppimista
- tukee mielenterveyttä
- vähentää sydän - ja verisuonitautien riskiä
- lisää vastustuskykyä
- hillitsee napostelua
- edistää aineenvaihduntaa



- ylläpitää normaalia hormonituotantoa
- parantaa kuukautiskiertoa
- tukee testosteronin erityystä
- vähentää rinta- ja eturauhassyövän riskiä
- lisää libidoa

viva@

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi