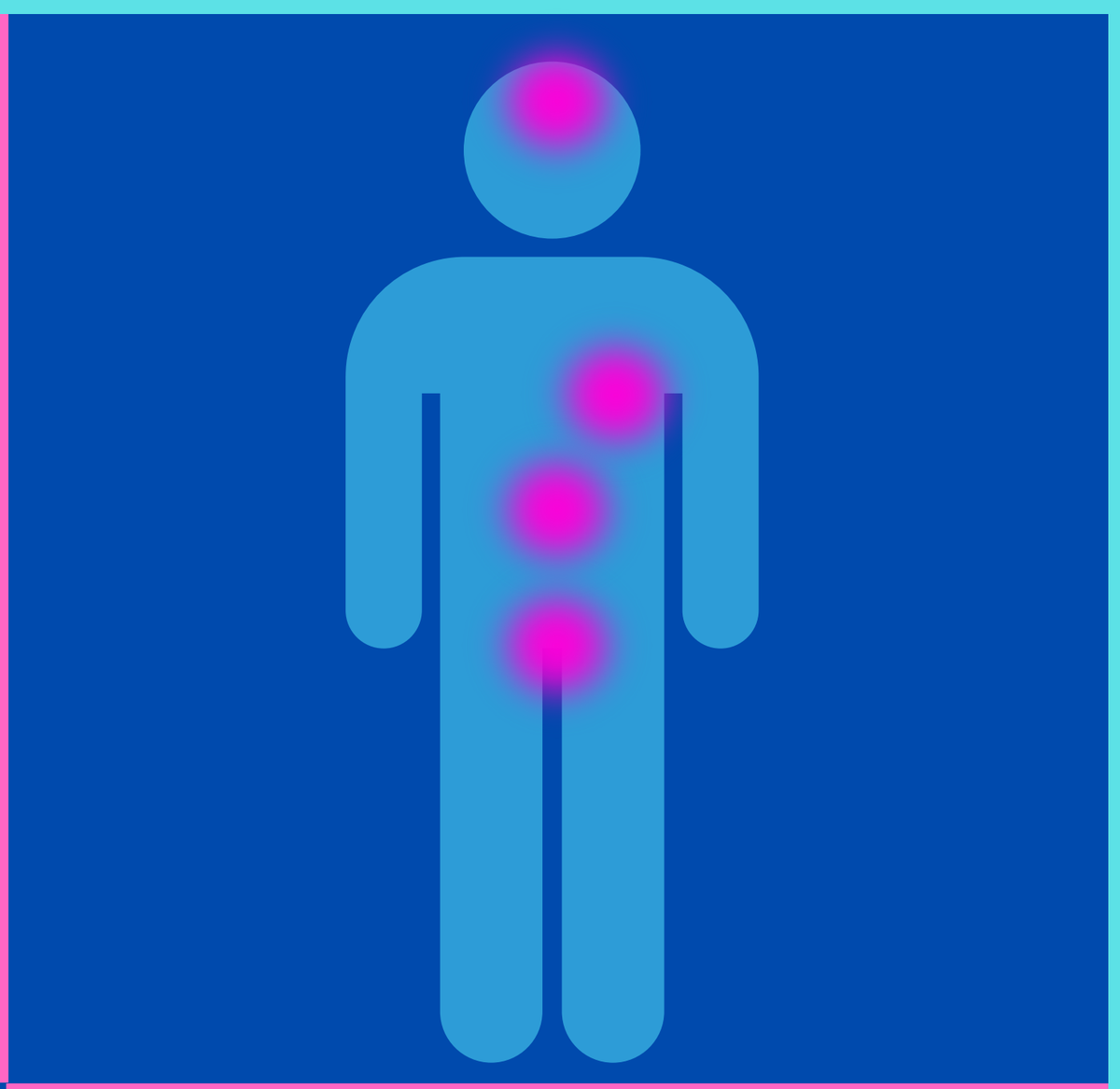
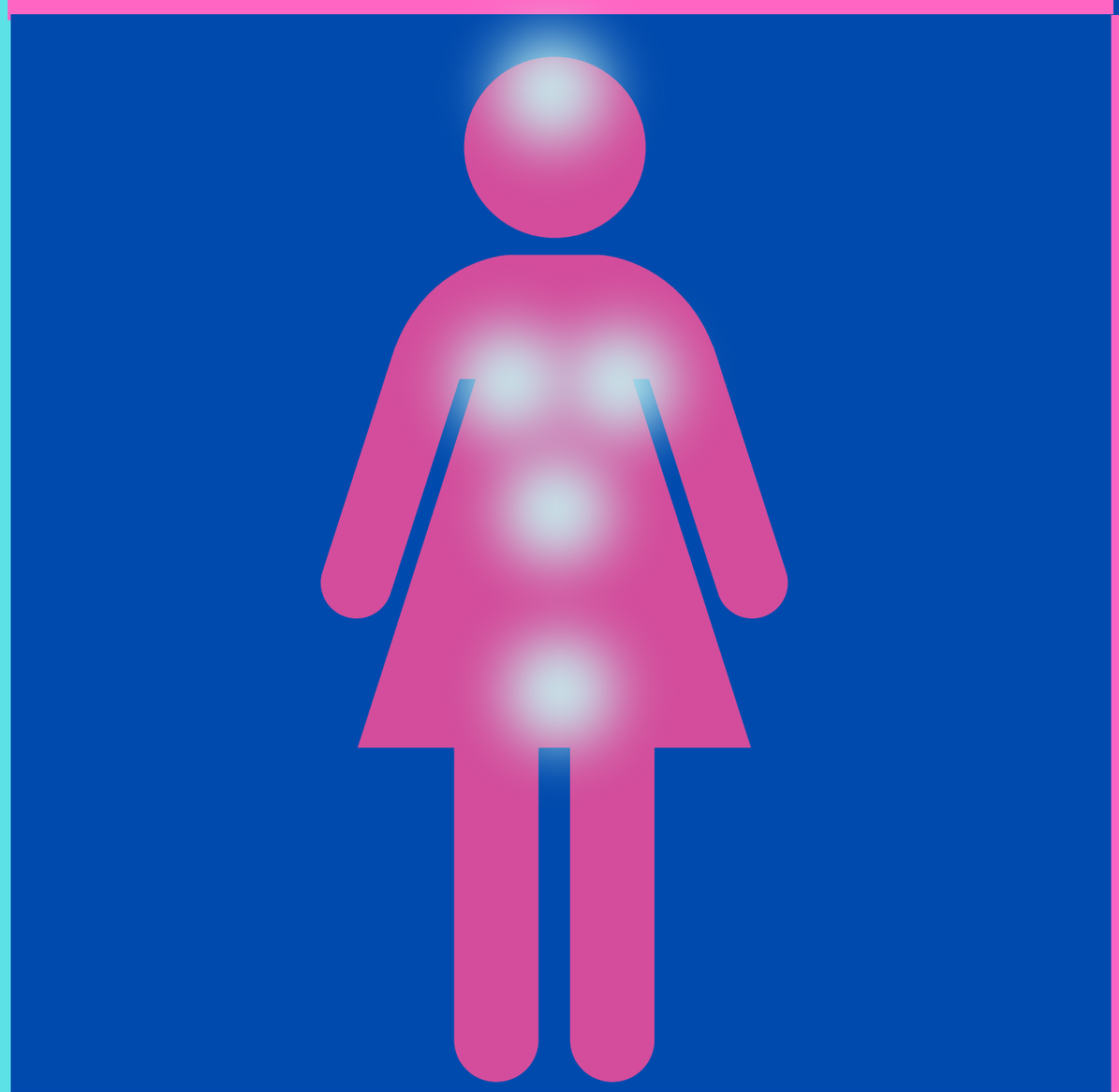
# Nuku itsesi terveeksi ja hedelmälliseksi!

## 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 eritystä
- vähentää rinta- ja eturauhasyövän riskiä
- lisää libidoa

viva
viisaat valinnat
SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS TIETOPANKKI
viva.tamk.fi

Tampereen ammattikorkeakoulu

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2015-2017 ja 2018-2020