

Vuorokausikiekko - 2 tehtävä

Pohdi vielä kiekon avulla vuorokausirytmiasi.

Käytätkö tarpeeksi aikaa asioihin, joista saat mielihyvää ja koet tärkeiksi?

Entä uni ja liikkuminen?

Miltä ruokarytmisi näyttää?

Omaholto 1

Vuorokausirytmii

