

TAVOITTEENI JA TEKONI

Päivämäärä **11.11.24**

Oma tavoitteeni hyvinvointini edistämiseksi:

Syön enemmän kasviksia

Tavoitteeseen pääsemiseksi kokeilen arjessani seuraavia pieniä tekoja parin kuukauden ajan (voit merkitä raksin ruutuun kun olet tehnyt teon):

Oma tekoni – missä ja milloin toteutan

Syön hedelmän, aamupalalla, joka aamu

X	X	X												

RAVITSEMUS
POLKU
LÖYDÄ OMA
POLKUSI
HYVÄÄN
SYÖMISEEN



TAVOITTEENI JA TEKONI

Päivämäärä



LÖYDÄ OMA POLKUSI HYVÄÄN SYÖMISEEN

Oma tavoitteeni hyvinvointini edistämiseksi:

Tavoitteeseen pääsemiseksi kokeilen arjessani seuraavia pieniä tekoja parin kuukauden ajan (voit merkitä raksin ruutuun kun olet tehnyt teon):

Oma tekoni – missä ja milloin toteutan

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Euroopan unionin
osarahoittama



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

SAVONIA