



HENRI TUOMILEHTO

**NUKKUMALLA
MENESTYKSEEN**



KUORMITUS

PALAUTUMINEN

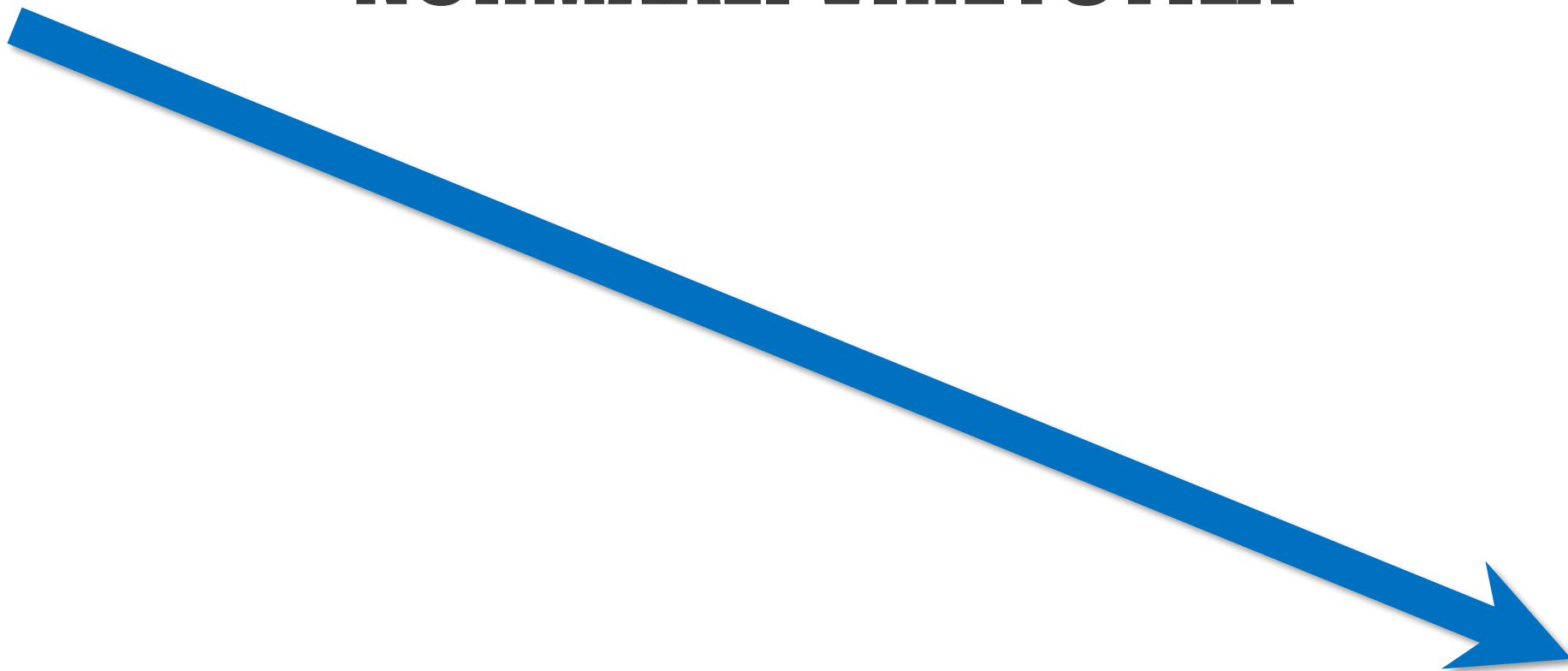
NUKKUMINEN ON OMINAISUUS

ARVOSTA UNTASI – ARVOSTA ITSEÄSI

LISÄÄ TUNNILLA UNIAIKAASI



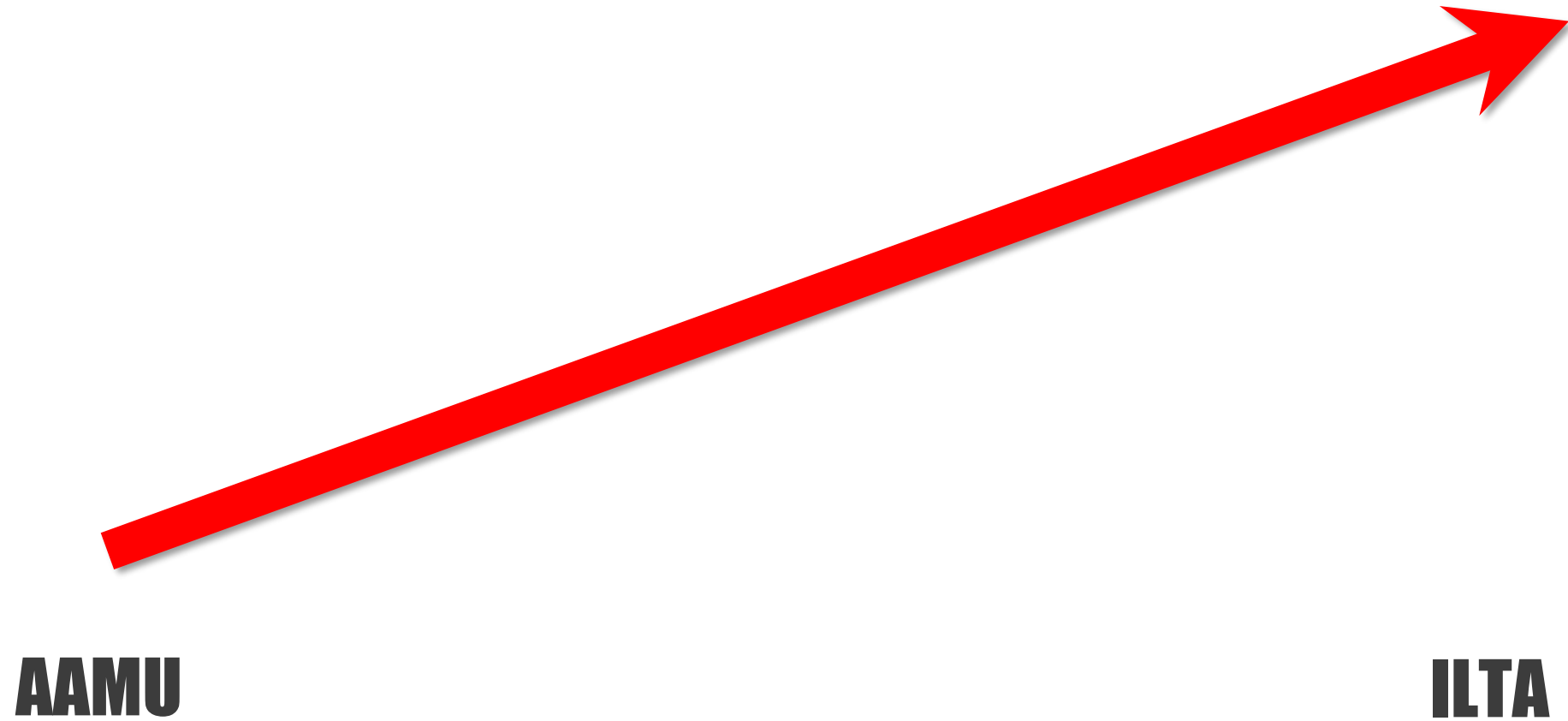
NORMAALI VIREYSTILA



AAMU

ILTA

VIREYSTILA HALLITSEE SINUA



A hallway with seven doors set against a wall with a repeating floral pattern. The floor is made of dark wood planks. The central door is bright yellow, while the other six doors are white. The lighting is soft, creating a slight glow around the yellow door.

Mitä SINÄ aiot tehdä?

HYVÄN UNEN SALAISUUS

- Nuku riittävästi
 - Nukumme pääsääntöisesti liian vähän
 - Kokeile nukkumalla 0.5-1 tunti normaalia enemmän, jos olosi on virkeämpi todellinen unentarpeesi on suurempi kuin ajattelit
- Rauhoitu iltaan
 - Säännöllinen ruokailurytmi, useita kertoja vuorokaudessa
 - Ei sometusta tai s-postin lukemista/lähettemistä iltaruuan jälkeen → aktivoi sinua & huono viesti muille
- Noudata pääsääntöisesti samaa rytmiä → säännönmukainen heräämisajankohta tärkeä
- Säädä makuuhuoneen olosuhteet nukkumista edistäviksi
 - Riittävän pimeä → tarvittaessa pimennysverhot
 - Sopivan viileä → nukkumisen kannalta paras lämpötila 19-20° C
 - Käytä tarvittaessa korvatulppia
- Ne valinnat → mieti alkoholin käyttöä arjessasi & väsyn tullessa malta mennä nukkumaan
- Älä murehdi yhdestä tai kahdesta huonosta yöstä → ei vaikuta hyvinvointiisi