



Syö
säännöllisesti,
monipuolisesti ja
värikkäästi



Osallistu kerhoihin,
yhdistyksiin ja
harrastuksiin



Tapaa ystäviäsi,
tuttavia ja
sukulaisiasi



Treenaa
aivojasi -
ratkaise
sudokuita tai
ristisanoja tai
tee käsitöitä



Liiku
haluamallasi
tavalla
monipuolisesti



Opettele
uusiasioita



Nuku
riittävästi,
lepää,
rentoudu ja
nauti
elämästä



Suojaa korvasi
melussa ja
tutkituta kuulosi
säännöllisesti.



Käytä kuulokojeitasi.
Muista! Parempi
kuulokoje korvassa kuin
piirongin laatikossa!



Puhdista korvasi
säännöllisesti esim.
apteekista saatavalla
öljysuihkeella