

MINÄ KUNTOON

Arvot ja päivittäiset valinnat

Uni ja lepo

Harrastukset ja luovuus

Ihmissuhteet ja tunteet

Hyvinvointi

Ravinto ja ruokailu

Liikunta ja yhdessä liikkuminen



Osaaminen



Voimavara ja kuormitus



HAE TYÖKALUT TÄÄLTÄ:

OHJE: Minä kuntoon -webinaari



kuormitusvaaka.fi



[rakennusliitto.fi/
rakentajan-rukkanen](https://rakennusliitto.fi/rakentajan-rukkanen)

