

Muutakin kuin mariskooleja – viisi aidosti hyödyllistä lahjaa valmistuneelle

Touko-kesäkuun vaihteessa useassa perheessä tuskaillaan: mitä antaa lahjaksi ylioppilaaksi tai ammattiin valmistuvalle nuorelle? Kaapinpohjat täyttyvät helposti roinasta, jota nuori ei uuteen elämänvaiheeseen suunnatessaan osaa edes kaivata. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset Yksi elämä -terveystalkoot antavat viisi lahjavinkkiä, joita nuori aidosti tarvitsee aikuiselämänsä alkutaipaleella.

– Uusi itsenäinen elämä on helposti hektistä. Yhdet suuntaavat suoraan työelämään, ja toiset jatkavat vielä vuosia tenttien parissa. Terveellinen elämä unohtuu kiireessä helposti, ymmärtäähän sen. Näillä lahjoilla voi tehdä päivittäin pieniä parannuksia terveellisen elämän eteen, iloitsee Yksi elämä -terveystalkoiden viestintäpäällikkö **Eija Seppänen**.

1. PYÖRÄILYKYPÄRÄ JA -TARVIKKEITA

Pyörä on monelle nuorelle kätevä kulkupeli ja samalla oivaa hyötyliikuntaa. Kun sopivat välineet on kasassa, motivaatio pyöräilyynkin nousee.

2. KUNNON REPPU TAI RINKKA

Nuorena kuuluu nähdä maailmaa! Näin kannustat valmistunutta rauhoittumaan metsäretkille ja oppimaan uutta ulkomaille.

3. TYYLIKÄS JA KESTÄVÄ VESIPULLO

Vettä kannattaa juoda kunnolla ja säännöllisesti. Tyylikäs vesipullo pysyy mielellään aina mukana.

4. KUNNON TYYNY JA PEITTO

Uni antaa aivoillekin mahdollisuuden latautua uudestaan – sitä nuori tarvitsee. Kun tyyntyä ja peitto ovat kunnossa, unikin maistaa ja mieli pysyy mieli virkeänä!

5. KEITTOKIRJA

Moni muuttaa omilleen lukion tai ammattikoulun jälkeen, eikä ole enää vanhempien ruokapatojen äärellä. Hyvä keittokirja auttaa alkuun. Esimerkiksi Sydänmerkin julkaisema *Sydänruokaa*-kirja sisältää ohjeita hyvään oloon terveellisesti ja maukkaasti.

Lisätietoja:

Eija Seppänen, viestintäpäällikkö, Yksi elämä –terveystalkoot
040 508 3645 | eija.seppanen@yksielama.fi



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhteiset terveystalkoot edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. www.yksielama.fi