




Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU



# Elintapamuutoksen etäryhmä

 **15.1 - 12.3.2025 klo 16.30-18.00**

- 1. Ke 15.1:** Yksi pieni muutos kerrallaan - miten onnistun?
- 2. Ke 29.1:** Joustava tie monipuoliseen ravitsemukseen
- 3. Ke 12.2:** Kaikki alkaa unesta ja palautumisesta
- 4. Ke 26.2:** Mieli mukaan muutokseen
- 5. Ke 12.3:** Liikettä arkeen askel kerrallaan

Klikkaa osoitteeseen  
[omahame.fi/etaryhmat](https://omahame.fi/etaryhmat) ja  
tule mukaan!

