

Hyvän nukkujan valmistautuminen

Kuinka monta pistettä sinä saat?

- | | |
|---|--|
| 1. Makuuhuoneeni on mukavan viileä | yli 22 astetta = 0p
20-22 astetta = 1p
17-20 astetta = 3p |
| 2. Makuuhuoneeni on pimeä | en ole kiinnittänyt huomiota = 0p
osittain = 1p
makuuhuoneeni on pimeä = 3p |
| 3. Makuuhuoneeni on mukavan hiljainen | ei ole = 0p
melko hiljainen = 1p
hiljainen = 3p |
| 4. Minulla on säännöllinen nukkumaanmeno-aika, joka mahdollistaa riittävän yöunen | ei ole = 0p
2-4 yötä viikossa = 2p
melkein joka yö = 4p |
| 5. Saan keskimäärin nukuttua | alle 6,5 h = 0p
6,5-7 h = 2p
7-9 h = 4p |
| 6. Ruutuaikani on rajoitettua ennen nukkumaan menoa | ei ole = 0p
yli 20 min = 2p
yli 40 min = 4p |
| 7. Ravitseminen illalla | usein epäterveellinen = 0p
usein melko hyvä = 2p
usein terveellinen = 4p |
| 8. Rasvaprosenttini on | NAISET
yli 38% = 0p
alle 38 = 2p
alle 33 = 5p
alle 28 = 8p
MIEHET
yli 30% = 0p
alle 30 = 2p
alle 25 = 5p
alle 20 = 8p |
| 9. Nukutko päiväunet | nukun yli 20 min = 0p
en nuku lainkaan / max 15-20 min ... = 2p |
| 10. Treeni / hyvän mielen liikuntaa viikossa | treenikerta = 1p
max. 6 kertaa/pistettä
(jos treenaat iltaisin yli yhtenä iltana viikossa, vähennä 2p) |
| 11. Alkoholin käyttö viikossa | alkoholiannoksia yli 2 arki-iltana = 0p
1-2 arki-iltana / vko = 2p
vain viikonloppuna, mutta yli 4 annosta = 4p
viikonloppuna muutama alkoholiannos
/en juo alkoholia = 6p |

Bonus pisteet saat seuraavista

- Rauhoitun säännöllisesti ennen esim. nukkumaan menoa lukemalla kirjaa / meditoimalla = 1p
- Harrastan seksiä säännöllisesti iltaisin = 1p
- Kevyt säännöllinen ulkoilu noin 1-2 h ennen nukkumaan menoa = 1p
- En käytä kofeiinipitoisia tuotteita (kahvi / tee) klo 16 jälkeen = 1p

Pisteet

Pisteet
yhteensä