

# Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Puhtia ja terveyttä työpäiviin!

## Miten ennaltaehkäiset sairauksia ja voit hyvin?

**Maksuton hyvinvointiluento** verkon välityksellä  
keskiviikkona 2.12.2020 klo 13.00–14.30

Asiantuntijana puhumassa **Olli Sovijärvi**,  
lääkäri, tietokirjailija ja biohakkeri sekä  
kokonaisvaltaisen lääketieteen pioneeri.



**Päivitä uni, palautuminen, stressinhallinta ja ravinto!**

- Miten saat runsaasti syvää unta?
- Miten tehostat palautumistasi?
- Kuinka valjastat stressin rengiksi?
- Miten hallitset verensokeriheilahteluja ja ylläpidät hyvää energiaa koko päivän ajan?

**Osallistu tästä linkistä:** [Liity verkkoluennolle](#)

Ohjeet Teams-kokoukseen osallistumiseen: Liity mukaan hieman ennen luennon alkua. Paina osallistumislinkistä ja valitse liittymisvaihtoehdoksi ”Jatka tällä selaimella”. Voit sallia mikrofonin ja kameran käytön. Kirjoita nimimerkki (näkyvä muille osallistujille) sille varattuun kohtaan. Sulje kamera ja mikrofoni painamalla kuvien kohdalla olevat siniset napit mustiksi. Paina ”Liity nyt”, jonka jälkeen sinut päästetään sisään kokoukseen.

**Tervetuloa!**

**Lisätiedot:** Susanna Karhu, susanna.karhu@mela.fi, puh. 029 435 2273

