



Webinaari

Uni – jaksamisemme lähde

Miten voit parantaa untasi?

Maksuton webinaari Melan asiakkaille verkossa
tiistaina 5.4. kello 12.00–13.15

Webinaarissa kuulet konkreettisia vinkkejä yönesi tueksi.

Lisäksi saat monipuolista tietoa unesta ja sen merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen.

Unilääkäri Henri Tuomilehto on yksi maailman johtavista ja harvoista, ainoastaan unihäiriöpotilaita hoitavista lääkäreistä. Hän on yli 20 vuoden ajan tutkinut unta, sen vaikutusta terveyteen ja sitä, miten ihmiset itse voivat parantaa nukkumistaan. Henri on kirjoittanut myös kirjoja unesta ja Nukkumalla menestykseen -teos on palkittu vuoden 2020 Hyvinvointikirjaksi.

Ilmoittaudu 3.4.2022 mennessä

Melan tapahtumakalenterista tai tästä linkistä:

[Ilmoittaudu webinaariin](#)



Lisätietoja: Pirjo Saari, pirjo.saari@mela.fi, puh. 0400 341 390

