



UNIHAASTE

Nukkumisajan pidentäminen tuo useita terveys- ja hyvinvointihyötyjä. Unihaasteessa nukkumisaikaa lähdetään pidentämään nukkumaan menoa aikaistamalla 10 minuuttia viikossa. Viiden viikon kuluessa tavoitteena on mennä nukkumaan 50 minuuttia tähänhetkistä nukkumaanmeno-aikaa aiemmin.



Tavallinen nukkumaanmeno-aikani ennen haastetta (noin): _____

kello

18 19 20 21 :10 :20 :30 :40 :50 22 :10 :20 :30 :40 :50 23 :10 :20 :30 :40 :50 24 :10 :20 :30 :40 :50

ma
ti
ke
to
pe
la
su

ma
ti
ke
to
pe
la
su

ma
ti
ke
to
pe
la
su

ma
ti
ke
to
pe
la
su

ma
ti
ke
to
pe
la
su

Uniaikani lisääntyi viidessä viikossa keskimäärin noin _____ min päivässä.

Uniajan lisääntymisen vaikutus olotilaani: _____
