

Aivoterveys-Aurinko

Aivoterveyttä voi edistää monella tapaa - huomaa myös se hyvä, jota jo teet! Miten sinun oma harrastuksesi, kuten liikunta, käsityöt, kokkailu tai ihan mikä vaan edistää juuri sinun aivoterveyttäsi? Saatko raitista ilmaa, tapaatko ystäviä, opitko uutta tai rentoudutko harrastuksesi parissa? Huomaa hyvä ja kirjoita auringonsäteisiin oman harrastuksesi aivoterveelliset vaikutukset!

Harrastus:
