

Arjen vireyttä etsimässä Tuumasta toimeen – fyysinen aktiivisuus vireyden tukena

Jyväskylä 8.10.2013

Arto Gråstén, tutkija
Evimeria Oy, Jyväskylä

Ohjelma 9.00–11.00

- Työikäisten fyysinen aktiivisuus, ravinto ja lepo
- Tuumasta toimeen? Motivaatio? Tottumusten muuttaminen
- Fyysistä aktiivisuutta edistävä työpaikka
- Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen