

Asiaa terveydestä ja hyvinvoinnista!



VSSHP:n Terveys sivustolla voi testata elintapojaan ja saada luotettavaa tietoa miten **ravitsemus**, **uni** ja **liikunta** vaikuttavat terveyteen ja arkiseen jaksamiseen.

Sivustolta löytyy tietoa kuntien tarjoamista palveluista:

- Ravitsemusohjaus ja painonhallintaryhmät
- Liikuntaneuvonta ja terveysliikuntaryhmät
- Unettomuuden lääkkeetön hoito

Tutustu sivustoon

googlaamalla ”vsshp terveys” tai mene suoraan osoitteeseen:
www.vsshp.fi/fi/hoito-ja-tutkimukset/terveys