klo

Aamupala

klo

Lounas

klo

Välipala

klo

Päivällinen

klo

Iltapala

Pidä päivärytmi

**Täytä sinun arkeesi sopivat kellonajat.
Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti
saat sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita.**

Lisää mukaan liikunta ja päivän muut
säännölliset tapahtumat.

www.voimaaruuasta.fi
www.gery.fi

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry