

# Vireydensäätely ikkuna

tulosta ja päällystä. siirrä merkki (esim magneetti) siihen kohti missä olet päivän alussa, välissä tai lopussa. mikä auttaa pysymään sopivassa vireystilassa?

**Alivireys**

**Sopiva vireys**

**YLIVIREYS**

