



Planetaarisen hyvinvoinnin resepti

Nimi:

Pvm:

Lääkärisi:

Hyvinvointitekosi:

Luontotekosi:

Planetaarinen ruokavalio:

Lihaksilla liikkuminen & julkinen liikenne:

Kulutustottumukset ja nautintoaineet:

Ympäristökädenjälki eli vaikuttaminen:

Seuraava tarkistus ja muuta:



Ehdotuksia & esimerkkejä

Hyvinvointi ja luontotoeot

- Ihmissuhteet: vaali ihmissuhteita, joissa sinulla on hyvä olla
- Luontoyhteys: käy luonnonympäristöissä, joissa on kauneutta tai jotka rauhoittavat sinua
- Arvojen tarkistus: pysähdy rauhassa pohtimaan itsellesi tärkeimpiä asioita ja miten ne toteutuvat elämässäsi
- Rentoutuminen ja lepo: karsi liikaa tekemistä ja suorittamista ja varaa aikaa kiireettömyydelle
- Kulttuuri ja mielen virkistys: tee ja koe asioita, jotka antavat uutta ajateltavaa ja näkökulmia
- Käsittele huolta, ahdistusta, surua, suuttumusta ja muita hankalia tunteita joita ekokriisi herättää esim. puhumalla, kirjoittamalla, taiteiden avulla

Ilmasto, luonto ja terveys

- Ruokailutottumukset:
 - kokeile x päivänä viikossa kasvisruokaa
 - korvaa x päivänä viikossa puolet lihasta esim. härkäpavuilla
 - kokeile x päivänä viikossa maitotuotteiden tilalla kasvipohjaisia valmisteita
 - kokeile x päivänä viikossa täysin kananmunattomia ruokia
- Liikkuminen
 - Pystytkö kulkemaan vaikkapa osan työmatkasta tai harrastusmatkasta jalan tai pyörällä?
 - Liiku x päivänä viikossa pyörällä tai jalan auton sijaan
 - Liiku x päivänä viikossa julkisilla oman auton sijaan
 - Matkusta junalla lentämisen sijaan
 - Kulje portaita hissin tai liukuportaiden sijaan x kertaa viikossa
 - Kerää roskia yhdessä ystävän kanssa x kertaa
- Tavaroiden kulutus, hankinnat, nautintoaineet
 - Vietä uusien tavaroiden ostolakkoa x viikon ajan tai päätä ostaa vain x vaatetta tai tavaraa vuodessa
 - Tavaroiden sijaan satsaa hyviin palveluihin ja anna aineettomia lahjoja
 - Käy vaatekaappisi läpi ja vältä ostamasta vaatekappaleita, joita kaapistasi löytyy jo valmiiksi
 - Mieti aina tavaroita ostaessasi sen sinulle tuottama hyöty. Ellet keksi sellaista, kannattaa tavara jättää ostamatta.
 - Tarkastele esim. kahvin, suklaan, alkoholin tai tupakan käyttöä ja tee tarvittaessa suunnitelma vähentämisestä
- Vaikuttaminen ilmasto-, luonto- ja terveysasioissa
 - Keskustele tekemistäsi valinnoista ja pohdinnoista läheistesi kanssa
 - Kerro kestävästä valinnoista laajemmin tuttaville
 - Ehdota kestäviä valintoja työ- tai opiskelupaikallasi
 - Liity järjestöön tai toimintaryhmään, osallistu vapaaehtoisena niiden järjestämiin tempauksiin tai talkoisiin tai lahjoita rahaa