**Pitkän ajan vaikuttavuuskysely**

**Saitko toiminnassamme ideoita tai vinkkejä, jotka ovat jääneet sinulle käyttöön?**Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

**Ei**, en saanut vinkkejä tai ideoita, jotka olisivat jääneet käyttöön

**Kyllä**, syön säännöllisemmin

**Kyllä**, syön tietoisemmin

**Kyllä**, ruokavalioni laatu on parempaa (kasvikset, rasvan laatu, kuidut)

**Kyllä**, liikun arjessani enemmän

**Kyllä**, harrastan kuntoliikuntaa enemmän

**Kyllä**, aloitin uuden liikuntalajin harrastamisen

**Kyllä**, liikun luonnossa enemmän

**Kyllä**, hyödynnän kunnan liikuntapalveluja enemmän

**Kyllä**, sain uusia liikuntaideoita

**Kyllä**, kiinnitän enemmän huomiota uneen ja palautumiseen

**Kyllä**, jotain muuta, mitä?  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Muu avoin palaute**Miten voisimme esim. yleisesti kehittää toimintaamme?