**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?