





TOUKOKUUN SUURI HYVINVOINTI- KISA

Säännöt ovat helpot:

- Suoriudu tehtävästä ja saa piste!
- Joka päivän perustason pisteet ovat max. 4p, viikon peruspisteiden kokonaismäärä on 20p
- Bonustason tehtäviä voi kutakin suorittaa max. 1 per viikko, eli bonuspisteitä voi saada max. 14p / viikko
- Pisteitä voi kerryttää **vain arkipäivisin**
- Trivorella annamme kaikille työntekijöillemme starttipaketin kisassa auttamaan, ja luonnollisesti kuun lopussa kovimmat hyvinvointipanostajat palkitaan!

Kertokaa meille osallistumisesta tägäämällä @Trivore LinkedInissä tai Twitterissä!

PERUS- TASO PÄIVITTÄIN	SAVE POINT 8h huilaus Yöunet, rentoutuminen, lepääminen Ilman ruutuja (pl. Kindle) ja nettiä + 1P	BOSS LEVEL -TAUKO 30min tauko töissä Lounas, meditointi, ulkoilu, tms. Ei saa viettää työn / työpisteen äärellä + 1P	STAMINA Väh. 30 min yhtäjaksoista urheilua, ulkoilua tai hyötyliikuntaa  + 1P	HYDRO PUMP Juo 2 litraa vettä työpäivän aikana (älä kuitenkaan kaikkea kerralla!) + 1P
BONUS- TASO VIIKOTTAIN	SKILL POINT Uusi harrastus tai taito  + 1P Esittele taito työkavereille + 1P	LEVEL UP Hemmotteluhetki + 1P Jaa työkavereille kuva hetkestä + 1P	OPEN WORLD Luontoretki  + 1P Jaa työkavereille selfie paikasta + 1P	CUTSCENE Leffailta + 1P Kuvatodiste ja arvosana leffalle + 1P
BONUS-TASON EXTRAPISTE	COMBO Uuden reseptin kokeilu  + 1P Kuvatodiste ja analyysi + 1P	HOMEBASE Kevätsiivous (esim. ikkunoiden pesu, kenkien kiillotus, auton pesu...) + 1P Kuvat: ennen- ja jälkeen + 1P	EXTRA LIFE Uutta elämää kotiin (kukkia, viherkasvi, taikinajuuri, kultakala...) + 1P Kuvatodiste + 1P	TSEMPPIÄ KISAAN!