



NÄIN SUOMI VOI



Johdanto

Hyvinvointi ei ole vain terveyttä – hyvä olo näkyy ja tuntuu. Hehku haluaa olla suomalaisen hyvinvoinnin edelläkävijä ja yhdessä asiakkaidensa kanssa se aikoo tehdä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista jokapäiväistä. Jokaisella suomalaisella tulisi olla mahdollisuus löytää omat tapansa voida paremmin.

Hehku halusi kuunnella suomalaisia: Miten Suomi voi? Miten suomalaiset suhtautuvat omaan hyvinvointiinsa? Millaisista tekijöistä hyvinvointi muodostuu? Millaisiin pieniin muutoksiin suomalaiset olisivat valmiita? Ja mitä uutta on nousussa?

Tutkimusta varten haastateltiin 1036 15–74-vuotiasta suomalaista erilaisiin hyvinvoinnin aiheisiin liittyen. Kysely toteutettiin suomen kielellä. Tutkimusaineisto on väestöä edustava iän, sukupuolen sekä asuinalueen suhteen.

Aineistonkeruukumppanina toimi Norstat Oy ja kysely toteutettiin online-kyselynä kuluttajaneelissa 10.–17.8.2017. Aineiston analyysistä vastasi Frankly Partners.



SISÄLLYSLUETTELO: NÄIN SUOMI VOI

1.

Näin Suomi voi
juuri nyt

s. 4

2.

Suomalaisten
hyvinvointiympyrä

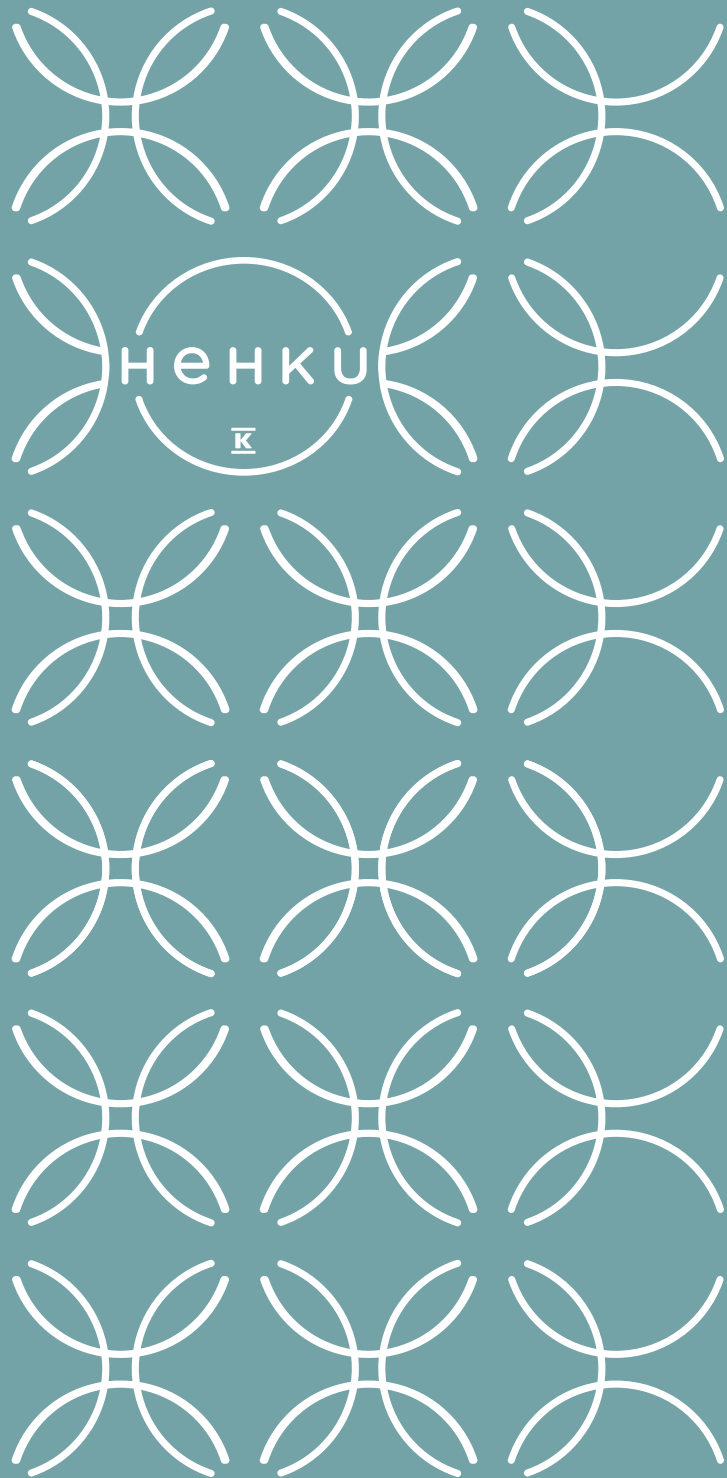
s. 13

3.

Hyvinvoinnin
tulevaisuuden suunnat

s. 20





1.

NÄIN SUOMI VOI JUURI NYT

SUURI OSA SUOMALAISISTA ARVIOI VOIVANSA HYVIN

Kaiken kaikkiaan suomalaiset arvioivat voivansa varsin hyvin. **Hyväksi oman vointinsa tällä hetkellä arvioi peräti kolme neljästä suomalaisesta eli 73 %.** Jopa lähes viidennes suomalaisista arvioi voivansa todella hyvin.

Hyvinvoivia joka puolella Suomea

Miesten ja naisten välillä ei ollut eroja siinä, miten hyväksi oma vointi koettiin. Myöskään maantieteellisesti tai asuinpaikoittain katsottuna suomalaisten oman vointinsa arvioinnissa ei ollut suuria eroja – oma hyvinvointi näyttäytyi samansuuntaisena eri puolilla Suomea sekä erilaisissa asuinpaikoissa, niin suurissa ja pienissä kaupungeissa kuin maaseudulla.

hehku.fi | @hehkufinland | #hehku | #pakkohehku

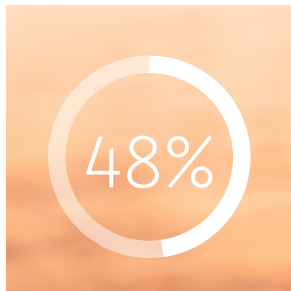
Vain Etelä-Suomen alueella oli pieni poikkeus: siellä oli muuta Suomea hieman enemmän todella hyväksi oman vointinsa arvioivia suomalaisia.

Eri ikäisten oman voinnin arvioinnissa ei niin ikään ollut suuria eroja, mutta erilaisia piirteitä hyvinvoinnissa oli kuitenkin nähtävissä ikäluokittain. Tutkimuksen vanhimpaan ikäluokkaan kuuluvista, eli 65–74-vuotiaista peräti joka neljäs arvioi oman vointinsa todella hyväksi, kun 25–34-vuotiaissa vastaavaa koki ainoastaan joka kahdeksas. Vanhimmassa ikäryhmässä myös oman voinnin huonoksi kokeminen oli muita ryhmiä harvinaisempaa. 45–54-vuotiailla puolestaan hyvävointisuus oli muita ikäryhmiä hieman harvinaisempaa, oma vointi koettiin muun ikäisiä useammin keskimääräiseksi.

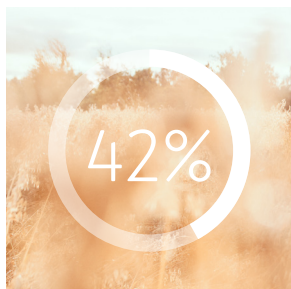
“Suurempi hajonta 25–34-vuotiaiden omassa hyvinvoinnin kokemuksessa voisi osittain selittyä lisääntyneestä hektisyydestä työ- ja vapaa-ajalla. Sosiaalisen median jatkuva käyttö ja työn muuttunut luonne eivät ehkä anna mahdollisuutta pysähtymiseen ja vievät arjesta pois tarpeelliset latautumisen hetket, jolloin “vain ollaan”.

Emilia Vuorisalmi, lääkäri

Suuri osa suomalaista kaipaava kuitenkin hyvinvointiinsa kohennusta



Suomalaiset ilmoittavat voivansa hyvin, mutta silti **lähes puolet suomalaisista ei ole täysin tyytyväisiä** omaan vointiinsa ja haluaisi voida paremmin. Useimmin omaan vointiinsa kaipaavat kohennusta juuri ne suomalaiset, jotka kokevat tällä hetkellä voivansa huonosti.



Noin kaksi viidestä suomalaisesta on tyytyväinen hyvinvointinsa tasoon, ja noin joka viidennellä (18 %) suomalaisella tyytyväisyys omaan hyvinvointiin on tällä hetkellä huipussaan.

Miten tyytyväisyys näkyy eri demografisissa ryhmissä?



Naiset haluaisivat miehiä useammin voida nykyistä paremmin.



Maantieteellisesti katsottuna tyytyväisyys omaan tämänhetkiseen vointiin näyttäytyy varsin samanlaisena eri puolilla Suomea.

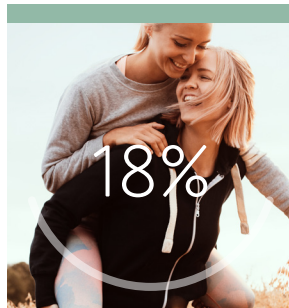


Ikä näyttää tutkimuksen perusteella tuovan tyytyväisyyttä: vanhimmissa ikäryhmissä eli 55–64- ja 65–74-vuotiaissa ollaan muita useammin erittäin tyytyväisiä omaan hyvinvointiin.

“Lähes puolet suomalaisista haluaisi voida paremmin. Yhä enemmän puhutaan sairauksien ennaltaehkäisystä ja siitä, miten jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Lääkärinä näen tämän kasvavan trendin erittäin tärkeänä ja hyvänä asiana.” Emilia Vuorisalmi, lääkäri

Suomalaisten hyvinvointi ja toisaalta tyytyväisyys omaan vointiin on polarisoitunutta

Tutkimuksen perusteella suomalaiset jakautuvat viiteen ryhmään sen perusteella, miten hyvin he voivat ja toisaalta, miten tyytyväisiä he ovat omaan vointiinsa tällä hetkellä.



Huippuhyvinvoivat

Noin joka viides suomalainen arvioi voivansa tällä hetkellä todella hyvin.



Tyytyväiset

Hyvinvoivat ja omaan vointiinsa tyytyväiset suomalaiset muodostavat suurimman ryhmän.



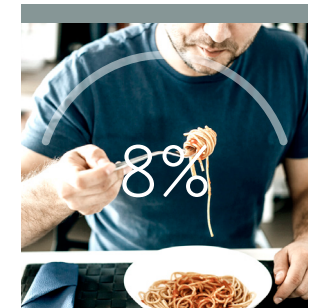
Rimannostajat

Neljännes suomalaisista arvioi oman vointinsa hyväksi – mutta samalla toivoisivat voivansa vieläkin nykyistä paremmin.



Tukea kaipaavat

Viidennes kaikista suomalaista ei arvioi vointiansa hyväksi. Samalla he toivoisivat voivansa nykyistä paremmin.



Välinpitämättömät

Hieman alle joka kymmenes suomalainen ei kaipaa vointiinsa parannusta, vaikka ei koekaan vointiaan tällä hetkellä hyväksi.

Huippuhyvinvoivat

18%



35%

"Hyvinvoinnista huolehtiminen on minulle elämäntapa."

Huippuhyvinvoiville omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa tapaa elää. Huippuhyvinvoivilla onkin hyvinvointikäyttäytymisen peruselementit kunnossa. He nukkuvat hyvin ja riittävästi, syövät terveellisesti, ovat yhteydessä heille tärkeisiin ihmisiin, liikkuvat aktiivisesti ja saavat hyötyliikuntaa, käyttävät rahaa liikuntaan ja huolehtivat myös ulkonäöstään aktiivisesti. He liikkuvat liikunnan ilosta eivätkä suorittaen.

51%

"Suhtaudun hyvinvointiini armollisesti ja maalaisjärkeä käyttäen."

Itselle ollaan armollisia ja hyvinvoinnista huolehtimisessa käytetään maalaisjärkeä. Itselle sallitaan elämässä myös nautintoja.

Korostuvat demografiat ja asenteet

22%



65–74-vuotiaita

24%



Etelä-Suomen alue

46%



Asuu kaksin puolison kanssa

18%



Syö pääosin kasvisruokaa ja silloin tällöin liha- ja kalaruokaa

Tyytyväiset

29%



Tyytyväiset ovat varsin hyvinvoivia. He suhtautuvat maltillisesti omaan hyvinvointiinsa eivätkä tee siitä suurta numeroa.

Tyytyväisten hyvinvointikäyttäytymisessä ei näy erityisen suuria vahvuuksia tai heikkouksia muihin suomalaisiin verrattuna – he saavuttavatkin tyytyväisyytensä suomalaisten keskimääräisellä hyvinvointikäyttäytymisellä. Tyytyväiset eivät kaipaakaan erityisiä muutoksia omaan hyvinvointiinsa.

82%

”Teen paljon valintoja elämässäni varmistaakseni hyvinvointini.”

Tyytyväiset suhtautuvat väitteeseen suomalaisten keskimääräisellä tasolla.

72%

”Nukun riittävästi ja hyvin.”

Samaten monet hyvinvointikäyttäytymisen peruselementit, kuten unen riittävyys ja laatu, ovat tyytyväisillä keskimääräisellä tasolla.

Korostuvat demografiat ja asenteet

20%



35–44-vuotiaita

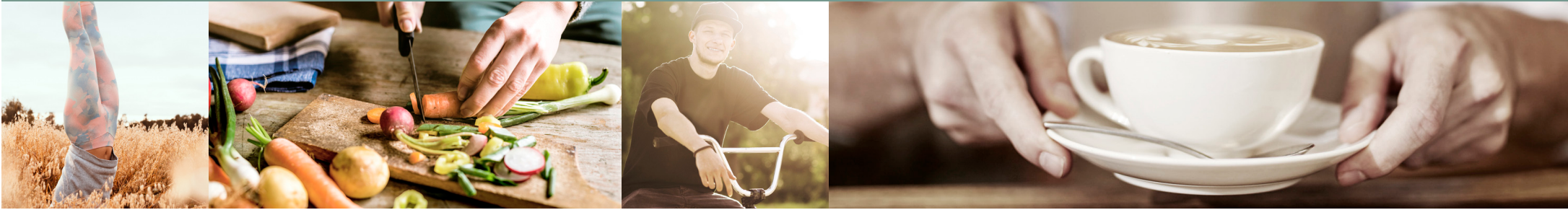
44%



Minun voisi olla hyvä liikkua enemmän, mutta tilanne on mielestäni kohtuullinen

Rimannostajat

25%



29%

"Olen huomannut, että minun pitäisi kiinnittää hyvinvointiini enemmän huomiota."

Rimannostajat ovat huomanneet, että hyvinvointiin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. He ovatkin hyvin halukkaita kokeilemaan erilaisia asioita ja tekemään erilaisia pieniä muutoksia omaa hyvinvointiaan parantaakseen.

10%

"Hyvinvoinnistani huolehtiminen on minulle elämäntapa."

Rimannostajilla on asiat monella tavalla hyvin oman vointinsa suhteen, mutta toisaalta hyvinvointikäyttäytymisessä on parantamisen varaakin. Hyvinvointikäyttäytymisen peruselementit ovat kaiken kaikkiaan suomalaisten keskimääräisellä tasolla – hyvinvoinnista huolehtiminen ei siis ole vielä osa omaa elämäntapaa.

Korostuvat demografiat ja asenteet

34%



Työntekijät

46%



Minun tulisi liikkua paljon nykyistä enemmän

Tukea kaipaavat

19%



33%

"Usein kiinnitän huomiota hyvinvointiini vasta siinä vaiheessa, kun ongelmia ilmenee."

Tukea kaipaavat ovat huomanneet, että hyvinvointiin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. He eivät välttämättä kuitenkaan osaa tai jaksaa tehdä elämässään muutoksia, jotka voisivat parantaa omaa hyvinvointia. Muutoksia tehdäänkin usein mahdollisesti vasta siinä vaiheessa, kun ongelmia jo ilmenee. Hyvinvoinnista huolehtiminen voikin aiheuttaa Tukea kaipaaville enemmän stressin tunteita kuin olla osa omaa jatkuvaa elämäntapaa.

10%

"Nukun riittävästi ja hyvin."

Tukea kaipaavat kokevat haasteita monissa hyvinvoinnin kannalta tärkeissä teoissa: he eivät koe nukkuvansa riittävästi ja hyvin, syövänsä terveellisesti tai liikkuvansa aktiivisesti. Tukea tarvitsevat kokevat myös muita useammin itsensä yksinäiseksi.

Korostuvat demografiat ja asenteet

58%



Naisia

40%



Asuu yksin

16%



Työtön

23%



Alle 20 000
talouden vuosittaiset
bruttotulot

23%



Liikkuu harvemmin
kuin viikoittain

Välinpitämättömät

8%



9%

"Syön terveellisesti."

Välinpitämättömät arvioivat monessa suhteessa hyvinvointikäyttäytymisen alhaiselle tasolle: he eivät koe syövänsä terveellisesti, eivät käytä vitamiineja tai ravintolisiä, eivät nuku riittävästi ja hyvin eivätkä liiku aktiivisesti tai saa hyötyliikuntaa. He ovat myös muita suomalaisia tyytymättömämpiä omaan painoonsa ja ulkonäköönsä.

9%

"Hyvinvoinnistani huolehtiminen aiheuttaa minulle stressin tunteita."

Toisaalta Välinpitämättömät eivät erityisen voimakkaasti koe, että heidän olisi tarpeen tehdä muutoksia parantaakseen omaa hyvinvointiaan. Hyvinvoinnista erityinen huolehtiminen ei yksinkertaisesti ole Välinpitämättömille kiinnostuksen kohde.

Korostuvat demografiat ja asenteet

61%



Miehiä

24%



Maaseutumainen alue/
haja-asutusalue



2.

SUOMALAISTEN HYVINVOINTIYMPYRÄ

HYVINVOINTIYMPYRÄ VASTAAMAAN KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN KEHITTÄMISEN HAASTEISIIN

Hehku haluaa ymmärtää suomalaista kokonaisvaltaista hyvinvointia ja onkin tehnyt aiheesta useita eri tutkimuksia sekä haastatellut asiantuntijoita. Näiden tutkimusten ja keskustelujen perusteella olemme rakentaneet oman Hehkun hyvinvointiympyrän – näkemyksen siitä, mistä suomalaisten hyvinvointi kokonaisvaltaisesti muodostuu.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu suomalaisille monista asioista: pääasiassa terveydestä, ravinnosta, liikunnasta, palautumisesta ja sosiaalisista suhteista sekä kauneudesta ja ulkoisesta hyvinvoinnista. Lisäksi hyvinvointia tuovina asioina mainittiin muun muassa kulttuuri, harrastukset, mielekäs työ sekä oma taloudellinen tilanne.

”Tulevaisuuden terveydenhuolto Suomessa nojaa entistä enemmän omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja omahoitoon.”



Suomalaisten hyvinvointi rakentuu viidestä eri tekijästä



Terveys

Terveystä huolehtiminen, sairauden ennaltaehkäisy tai hoito, sairaanhoito- palveluiden käyttäminen, kuten vaikkapa lääkäri, gynekologi, kehonkoostumus- mittaus tai hammashoito.



Ravinto

Kaikenlainen ruoka, erilaiset ruokavaliot, ravintolisät, hivenaineet, lisäravinteet.



Palautuminen ja sosiaaliset suhteet

Riittävä ja hyvälaatuinen uni ja lepo sekä muunlainen virkistäytyminen, kuten itsensä hemmottelu, hieronta, ravintolat ja kahvilat, myös erilaiset aineettomat palvelut, kuten kulttuuri. Kaikki sosiaaliset suhteet, kuten perhe, ystävät ja läheiset sekä heidän kanssaan ajan viettäminen.



Liikunta

Kaikenlainen liikkuminen ja liikunta, hyötyliikunta tai tavoitteellisempi liikuntaharrastus tai -harjoittelu, liikuntapalveluiden käyttäminen.



Kauneus ja ulkoinen hyvinvointi

Estetiikan arvostaminen esimerkiksi ympäristössä ja luonnossa, kauneudesta nauttiminen, ulkonäöstä huolehtiminen, kauneudenhoitotuotteiden ja -palveluiden käyttäminen.

”Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu yksinkertaisia asioita. Terveys, liikkuminen, ravinto, mielenhuolto, kropasta huolenpito. Olennaista, että kaikki liittyy kaikkeen.”

Pekka Pohjakallio, Hints Performance

Suomalaisille terveys on tärkeintä

Osana tätä tutkimusta määritimme myös hyvinvointiympyrän painoarvot.

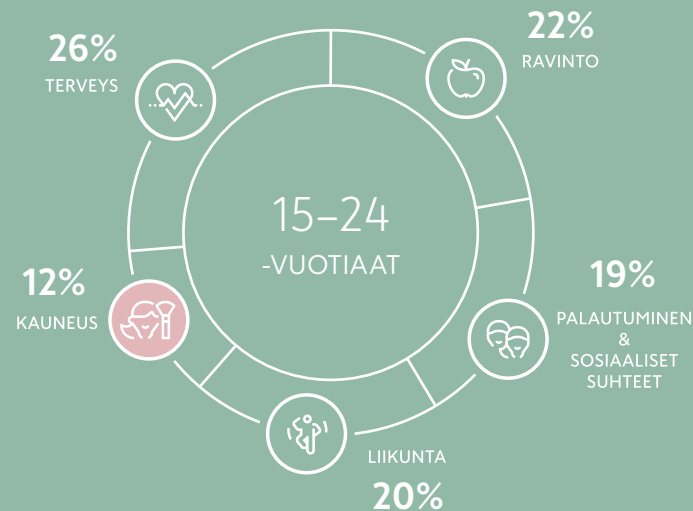
Jos hyvinvointia tarkastellaan ympyränä, suurimman roolin hyvinvoinnissa ottaa terveys. Terveys kattaa suomalaisten hyvinvointiympyrästä kokonaisuudessaan noin kolmanneksen. Ravinto, palautuminen ja liikunta vievät ympyrästä jokainen noin viidenneksen ja kauneus noin kymmennyksen.

“On ymmärrettävää, että terveyden merkitys yleensä korostuu iän myötä. Samalla on hienoa huomata, että palautuminen ja sosiaaliset suhteet sekä ravinto nähdään yhtä tärkeinä kuin liikunta – ne kaikki kytkeytyvät vahvasti terveyteen ja sitä kautta kauneuteenkin.”

Emilia Vuorisalmi, lääkäri



Vanhemmilla suomalaisilla terveyden rooli korostuu hyvinvointiympyrässä



Demografiat eivät näytä olevan juurikaan yhteydessä siihen, miten hyvinvointi rakentuu. Esimerkiksi naisten ja miesten tai eri puolilla Suomea asuvien hyvinvointiympyrä näyttää varsin samanlaiselta. Suomalaiset jakavatkin laajasti käsityksen siitä, mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään.

Eri ikäisten hyvinvointiympyröissä on kuitenkin joitakin painotuseroja. Nuoremista yli puolella (53 %) kauneus näyttäytyy osana hyvinvointia. Terveysten osuus hyvinvointiympyrästä on toisaalta hieman pienempi kuin muilla suomalaisilla.

Vanhemmilla suomalaisilla puolestaan terveys nähdään lähes aina (93 %) osana hyvinvointia. Sen sijaan palautumisen ja liikunnan osuus hyvinvointiympyrästä on vanhemmilla vastaajilla hieman muun ikäisiä vähäisempi.

Hyvinvointikäyttäytyminen eri puolilla Suomea

Vaikka eri puolilla Suomea hyvinvointi näyttäytyy varsin samankaltaisena, on eri kaupungeissa asuvilla myös eroja.

Tässä joitakin poimintoja kaupunkiemme erityispiirteistä sekä korostumista.



OULU 37 %

Piristän itseäni mielelläni, esimerkiksi käymällä ravintolassa tai kahviloissa, käymällä elokuvissa, teatterissa tai hemmottelemalla muuten itseäni.



TURKU 42 %

Suhtaudun hyvinvointiini armollisesti ja maalaisjärkeä käyttäen.



KUOPIO 40%

Olen aktiivisesti yhteydessä minulle läheisiin ihmisiin.



TAMPERE 14 %

Ostan mielelläni luonnonkosmetiikkaa.



VANTAA 27 %

Liikun aktiivisesti.



ESPOO 33 %

Syön terveellisesti.



HELSINKI 16 %

Hoidan ulkonäköäni aktiivisesti.

Hyvinvoinnin parantaminen on pienten asioiden tai muutosten tekemistä



“Pienikin valinta tai muutos omissa tottumuksissa voi lisätä hyvinvointia. Kaupassa käydessämme valitsemme useimmiten koriin samat meille tutut tuotteet. Voisi miettiä, minkä yhden asian kauppalistassa muuttaisimme terveellisemmäksi. Aivojen tapojen muodostus auttaa meitä rutiinin syntymisessä ja pysymään valitulla tiellä.”

Emilia Vuorisalmi, lääkäri

Oman hyvinvoinnin kohentamisessa päästään monesti hyvään vauhtiin jo ihan pieniä asioita tekemällä – muutosten ei aina tarvitse olla suuria. Suomalaiset olisivatkin valmiita tekemään hyvinvointiaan parantaakseen monenlaisia pieniä asioita maalaisjärkeä käyttäen.



Löytyneistä hyvinvointiryhmistä **Rimannostajat** osoittautuivat muita ryhmiä kokeilunhaluisemmiksi. Rimannostajat toivovat voivansa nykyistä paremmin ja ovat halukkaita tekemään erilaisia asioita hyvinvointiaan parantaakseen.

83%

Lisään hyötyliikuntaa, esimerkiksi kuljen portaita hissien käyttämisen sijaan tai kuljen kävellen tai pyörällä.

65%

Vähennän istumista, esimerkiksi seison työpäivän aikana.

NÄIHIN PIENIIN MUUTOKSIIN SUOMALAISET SUHTAUTUVAT MYÖNTEISIMMIN:

82%

Lisään kasvien käyttöä

74%

Nukun enemmän

67%

Huolehdin paremmin palautumisesta

41%

Vähennän päätteiden edessä olemista

41%

Vähennän alkoholin käyttöä

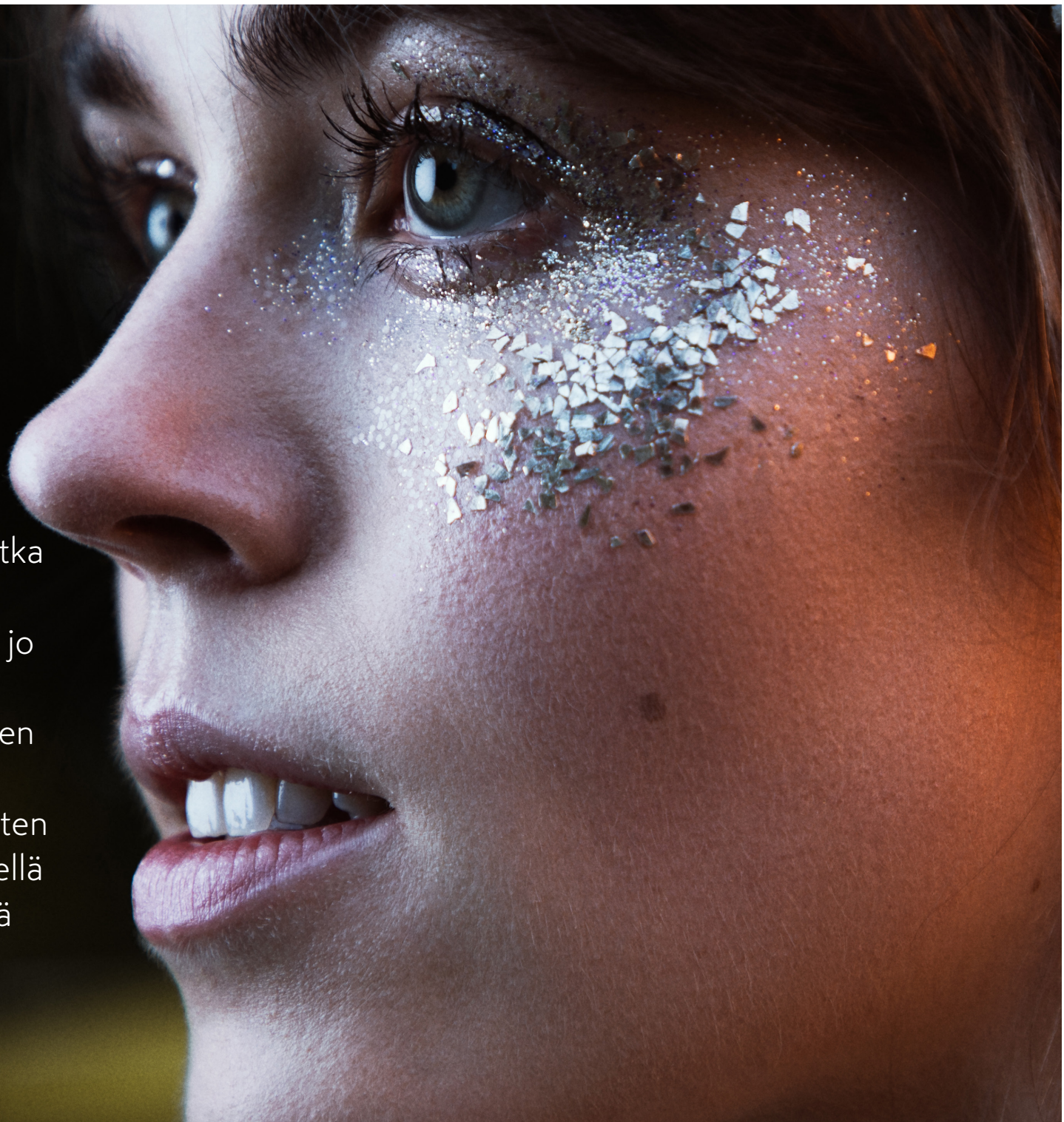


3.

HYVINVOINNIN TULEVAISUUDEN SUUNNAT

Suomalaisten hyvinvointi on muutoksessa

Maailmalta nousee useita hyvinvoinnin suuria trendejä, jotka muuttavat myös suomalaisten hyvinvointia. Osa trendeistä on jo valloittanut suomalaisetkin, osa on vasta tuloillaan. Tulevaisuuden trendeistä voidaan muodostaa erilaisia ryhmiä sen mukaan, miten voimakkaasti ne ovat tällä hetkellä käytössä ja miten niiden käyttöä arvioidaan tulevaisuudessa.



Kasvavat trendit ovat Suomessa jo olemassa olevia ilmiöitä, jotka tulevaisuudessa kasvavat edelleen

Kasvavat trendit ovat suomalaisille jo tuttuja ilmiöitä. Tulevaisuudessa ne tulevat pitämään pintansa ja kasvamaan edelleen.

“Monitoroinnissa haasteena on tulosten tulkinta ja se, kuinka tulokset lopulta vaikuttavat käytökseemme. Pahimmillaan monitorointi lisää stressiä eikä johda muutokseen, parhaimmillaan se taas toimii tehokkaana motivaattorina.”

Emilia Vuorisalmi, lääkäri

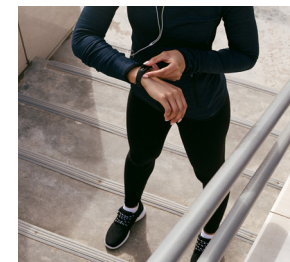
Kasviperäisten tai ei lihaa sisältävien proteiinien käyttäminen

Kasvisbuumin jatkuminen ja kasvu tuli esiin tässäkin tutkimuksessa. Toisaalta muuhun maailmaan verrattuna suomalaisten kasvien käyttö on kuitenkin vielä edelleen pientä ja rajoittuu useimmiten lisukkeisiin tai satunnaiseen kasvisruoan syömiseen.



Aktiivisuusrannekkeen käyttö

Monitoroinnin trendi näkyy aktiivisuuden mittaamisen ilmiössä. Aktiivisuusrannekkeen käyttö näkyy myös esimerkiksi unen laadun mittaamisen kasvavana ilmiönä.



Hiljaisuuteen hakeutuminen

Suomalaisilla on hiljaisuuteen hakeutumisessa jo pitkät perinteet ja paljon mahdollisuuksia! Maailmalla, etenkin metropoleissa, kyseessä on voimakkaasti kasvava trendi.

Potentiaaliset trendit tulevat kasvamaan tulevaisuudessa

Potentiaaliset trendit ovat Suomessa vielä tällä hetkellä pieniä ilmiöitä. Tulevaisuudessa ne näyttäisivät kuitenkin kasvavan.

Potentiaalisissa trendeissä on useita liikunnan ja sen tavoitteiden muuttumiseen liittyviä trendejä. Lisäksi potentiaalisissa trendeissä näkyy suorituskyvyn parantamisen halu niin ravinnon, fyysisen kuin psyykkisenkin toimintakyvyn osalta.



Uudenlaiset ryhmäliikunnan muodot, esimerkiksi yhteisölliset lenkit, joissa voitavata uusia ihmisiä.



Elämykselliset ja hauskat liikuntamuodot. Esimerkiksi virtuaalitodellisuuden värittäminen maisemaspinning kuntosalilla, olutjooga ja aromaterapialenkit.



Kaupunkipyörät.



Välipalat, jotka parantavat aivojen toimintaa, esimerkiksi brainfood -patukat tai -juomat.



Elämänhallintapalvelut, esimerkiksi Personal Trainerit niin kehon kuin mielen hallintaan.

"Aletaan ymmärtää, että kun työnteko menee entistä enemmän aivotyön suuntaan, niin aletaan miettiä sitä, miten pidetään mieli kirkkaana. Positiivinen mielenhuolto on asia, joka nousee entistä enemmän esille. Nämä selvästi puhututtavat myös maailmalla."

Pekka Pohjakallio, Hintsa Performance

Maailmalla nousevat trendit vielä harvojen suomalaisten käytössä

Maailmalla **nousevat** trendit ovat Suomessa toistaiseksi pieniä ilmiöitä, mutta maailmalla voimakkaasti nousevia. Ilmiöt voivat siis rantautua Suomeenkin ajan ollessa niille kypsä. Maailmalla nousevat trendit liittyvät varsin monipuolisesti erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin.



Yöpuvut, jotka nopeuttavat kehon palautumista.



Mielenhallinta- ja mindfulness-palvelut, esimerkiksi mobiiliapplikaatiot.



Painovoimapeitto, joka rauhoittaa nukkumisen aikana.



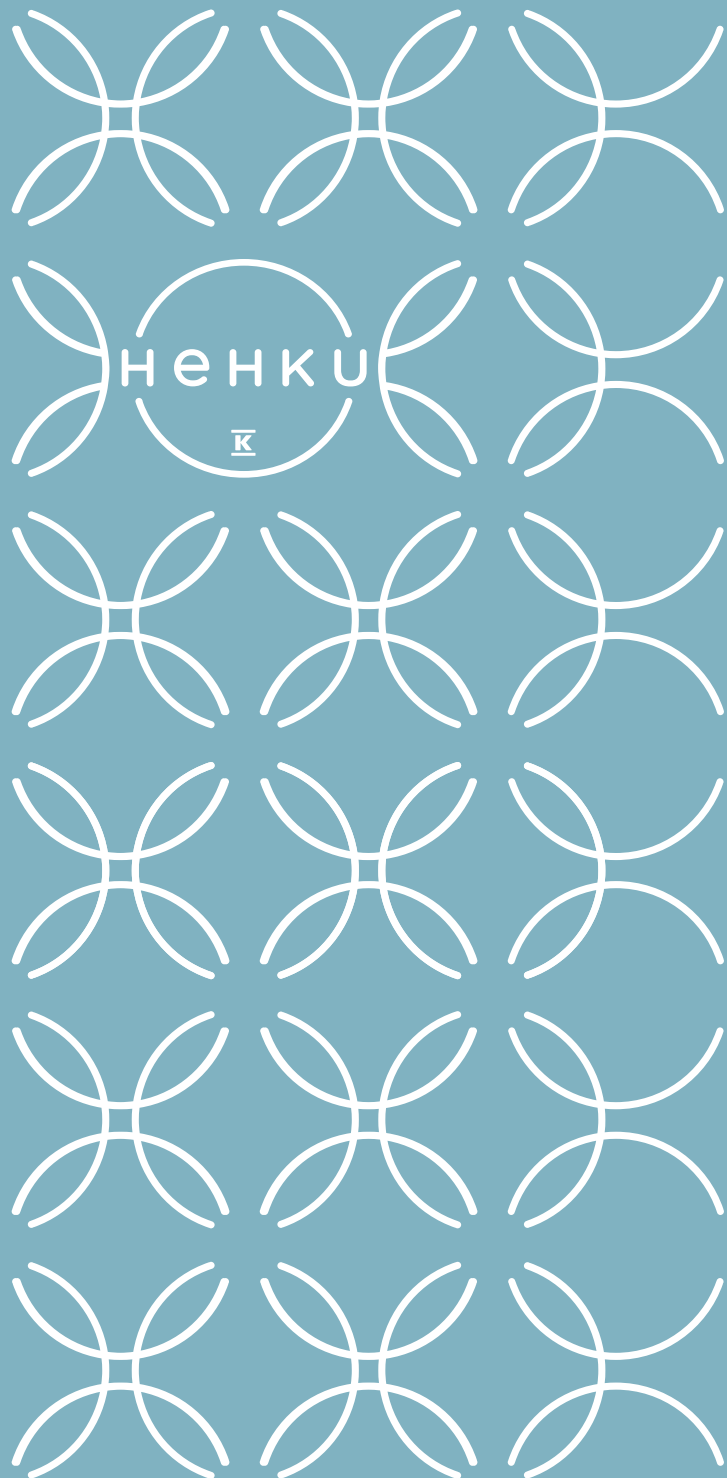
Digitaalisissa kanavissa tehtävät ulkonäköön liittyvät konsultaatiot, esimerkiksi ihoanalyysit tietokoneen avulla.



Syötävät kauneudenhoitotuotteet, esimerkiksi kollageenijuomat hiusten parantamiseksi.

”Olen kiehtoontunut gravity-nimisestä peitosta. Joku on tehnyt innovaation siitä, miten nukut paremmin, eikä ole pilleri.”

Pekka Pohjakallio, Hints Performance



Yhteystiedot:

Heidi Jungar, Strategy Director
Frankly Partners
+358 40 535 8524
heidi.jungar@franklypartners.fi

Marjo Jalava, Markkinointi- ja konseptijohtaja
Hehku
+358 44 535 3045
marjo.jalava@kesko.fi