

SOBIVAD VARIANDID ON A, B, D JA E

PEAVALUD VÕI KA KÕHUVALUD VÕIVAD OLLA VAHEL MÄRGIKS, ET MEIE ELUS ON LIIGA PALJU PINGEID.

UURI NIPPE, KUIDAS LÕÕGASTUDA JA PINGETEGA PAREMINI TOIME TULLA. SELLEKS ON OLULISED NII TERVISLIK LIIKUMINE, TOITUMINE KUI UNI. KA LIIGA PALJU EKRAANIAEGA VÕIB PEA VALUTAMA PANNA NING PINGEID TEKITADA.

SIISKI VÕIKSID PEAVALUDEST RÄÄKIDA KA OMA PEREARSTIGA, KA TEMAL VÕIB OLLA HÄID SOOVITUSI JA MÕTTEID, KUIDAS SAAKSID PEAVALUD ÄRA AJADA.

UURI PEAASJADE VAIMSE TERVISE VITAMIINE



**peaasi.ee**

