



TASAKAAL ON PEAAASI

MEIE AJU MÄRKAB JA REGISTREERIB
ÄREVUST TEKITAVAD SÜNDMUSI AUTO-
MAATSELT. OLULINE ON TEADLIKULT
TREENIDA OMA AJU MÄRKAMA KA
POSITIIVSET. KUI OLED OMA PÄEVA
ÕHTUSSE VEERETANUD, KÜSI ENDALT
MIS OLID NEED 3 POSITIIVSET ASJA, MIDA
MÄRKASID - ENDA PUHUL, SÕPRADE/
KOLLEEGIDE JUURES VÕI LAIEMALT
MAAILMAS MEIE ÜMBER.

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST JA
VAATA SOOVITUSI
peaasi.ee



peaasi.ee

TERVISEKASSA 