



# TASAKAAL ON PEAAASI

Võta sel nädalal iga päev üks kord, et süüa koos kellegagi, kes on sulle oluline.

Mõtle, kas sinu tutvusringkonnas on kedagi, kes võib tunda end hetkel üksikuna ja valmistada talle üks küpsetis mõne rahvusköögi retsepti järgi.

TEE VAIMSE TERVISE  
VITAMIINIDE TEST JA  
VAATA SOOVITUSI  
[peaasi.ee](http://peaasi.ee)



[peaasi.ee](http://peaasi.ee)

TERVISEKASSA 