



TASAKAAL ON PEAAASI

KOOSTA NIMEKIRI TEGEVUSTEST, MIS
AITAVAD SUL END ÜMBER LÜLITADA,
LÕÕGASTUDA NING PUHATA. PANE OMA
KALENDRISSE SEL NÄDALAL IGALE
PÄEVALE KIRJA KA PUHKEAEG, KUS
PANED KORRAKS NUTISEADMED
KÕRVALE NING TEGELED MÕNE
TEGEVUSEGA SELLEST NIMEKIRJAST (NT
VENITA, HINGA, LOGELE, LOE, OTSI
KEVADET).

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST JA
VAATA SOOVITUSI
peaasi.ee



peaasi.ee

TERVISEKASSA 