

VESTLUSKAARDID

KUIDAS RÄÄKIDA UNEST, LIIKUMISEST, TOIDUST, SUHETE HOIDMISEST JA MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEST OMA LÄHEDASTEGA? VESTLUSE ALUSTAMISE KAARDID TULEVAD APPI - VÖID NEID KASUTADA INSPIRATSIOONIKS!



peaasi.ee TERVISEKASSA



TASAKAAL ON PEAASI

TEE VAIMSE TERVISE VITAMIINIDE TEST
peaasi.ee

1. PRINDI KAARDID JA LÕIKA VÄLJA VÕI JAGA NEID EKRAANIL.
2. ARUTAGE ÜHISE RINGIS KUIDAS TOETADA HÄID SUHTEID (SAAD IDEED PEAAASI.EE LEHETL V-VITAMIINI KAMPAANIAINFO ALT.
3. JAGA KAARDID KODUTÖÖDEKS.
4. JÄRGMISEL NÄDALAL ARUTAGE SUURES RINGIS KUIDAS LÄKS.
5. KIRJUTAGE PARIMAD KOGEMUSED ÜLES EDASPIDISEKS INSPIRATSIOONIKS JA VÕTKE ETTE JÄRGMISE NÄDALA VESTLUSKAARDID.

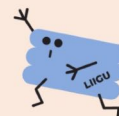
peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA
KUULA PEASJADE VITAMIINIMINUTEID LIIKUMISEST. SAAD HÄID MÕTTEID!



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA
KUULA OMA LEMMIKMUSIKAT, PANE SILMAD KINNI JA VAATA KUIDAS SU KEHA SELLE MUUSIKA TAKTIS LIIKUMA HAKKAB. KAS SA OLED ÜLDSE MÕNE HÄSTI AEGLA SE MUUSIKA SAATEL HOOPIS ÜKSI TANTSINUD?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

KUULA
KUULA OMA KEHA! MIDA TA VAJAB HOMMIKUL? MILLINE LIIKUMINE TALLE TEGELIKULT SOBIB? MILLISED LIIGUTUSED TEDA ÕNNELIKUKS TEEVAD? MILLISED ENERGIAT ANNAVAD?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA
MILLAL ON SUL PÄEVAS KÕIGE ROHKEM ENERGIAT? KAS KASUTADA SEDA SEE NÄDAL HOOPIS ÜHEKS JALUTUSKÄIGUKS SELLE ASEMELE ET ARVUTIS "ASJU ÄRA TEHA"?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA
MÄRKA MIDA SA TEEDE VEEL PÄEVAS, MIS KÄIB KA LIIKUMISE ALLA: TOA KORISTAMINE, JALGSI POODI, LEHTEDE RIISUMINE, LASTEGA MÄNGIMINE.



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

MÄRKA
KUI OLED VÄSINUD VÕI TUNNET, ET MÕTE EI TÖÖTA, MINE TEE ÜKS JALUTUSKÄIK ÕUES VÕI 10 KÄTEKÕVERDUST. MÄRKA, KUIDAS END PÄRAST SEDA TUNNET? KAS HAKKAS PAREM?



peaasi.ee TERVISEKASSA

VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

MÕELGE SÕBRAGA MIS ON SEE TREENING, MIDA TE KUNAGI PROOVINUD EI OLE, AGA SOOVIKS. VÕTKE SEE KOOS ETTE. NÄOJOOGA, RABAMATK, TALI(NÜÜD JUBA KEVAD)SUPLUS JNE.



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

KORRALDAGE SÕBRAGA ÜKSTEISELE VÄLJAKUTSEID: NT TRIKKIDE, TAKISTUSRADADE JA LIIKUMISPAUSIDE VÄLJAMÕTLEMISEGA.



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

KUI OSKAD ERINEVAID INTERNETIKESKKONDADEST LEITUD TANTSULIIGUTUSI - ÕPETA NEID KA OMA VANEMATELE JA LISAKS LIIKUMISELE SAATE KINDLASTI PALJU NAERDA!



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

JAGA

MINE LIIKUMA KUTSUVA KOOLI KODULEHELE: LIIKUMAKUTSUVKOOL.EE JA VALI VÄLJA OMA LEMMIK LIIKUMISPAUS. JAGA SEDA KA SÕBRAGA.



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

KUI SUL JÄRJEKORDSEST KOOLITUNNI VÕI TÖÖKOOSOLEKUST JUHE TÄITSA KOKKU JOOKSEB, VÕTA RIULIST ÜKS SUVALINE RAAMAT, PANE SEE ENDALE PEA PEALE JA PROOVI SEE NÜÜD PEA PEAL TASAKAALU SAADA, NII ET SEE ÜHEST TOANURGAST TEISE KÕNDIDES MAHA EI KUKUKS.



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

TÕUSE PÜSTI, MINE VÄLISUKSEST VÄLJA, HINGA 3 KORDA SISSE JA VÄLJA, SIRUTA ENNAST IGAS SUUNAS JA TULE TAGASI.



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

PANE KÜLMUTUSKAPILE ÜLESANNE! IGA KORD KUI LÄHED SEALT NÄKSI OTSIMA, SIIS PEAD TEGEMA EELNEVALT 20 KÜKKI!



VITAMIIN LIIKUMINE

LIIKUMISE VITAMIIN ON OMA VAIMSE TERVISE TASAKAALUS HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME LIIKUMISVÕIMALUSTE NING -HETKEDE LEIDMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

KUULA MÄRKA JAGA TEE

TEE

OMA JÄRGMISEL JALUTUSKÄIGUL "KOGU" TÄNAVAID - PÜÜA KÕNDIDA NII, ET NÄED ÄRA 20 ERI NIMEGA TÄNAVAT.

