

## VESTLUSKAARDID

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



1. PRINDI KAARDID JA LÕIKA VÄLJA VÕI JAGA NEID EKRAANIL.
2. ARUTAGE ÜHISES RINGIS KUIDAS TOETADA HÄID SUHTEID (SAAD IDEED PEAAASI.EE LEHEL T 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.

## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### KUULA

KUULA ENNE SÖÖMIST, MIS HÄÄLT TEEB SINU KÕRVA ÄÄRES

1. ROSIN, KUI TEDA NATUKE MUDID.
2. KUUM JOOK.
3. ÜKSKÕIK, MILLINE SINU LEMMIKTOIT. JUHUL, KUI SA HÄÄLT EI KUULE, SIIS MÖTLE ISE, MIS HELI SEE TOIDUAINE TEHA VÕIKS..



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### KUULA

JALUTAGE KOOS SÕBRAGA ÜHES SUUNAS 10 MINUTIT, KUS ÜKS RÄAGIB TOIDUST JA SIIS TEISES SUUNAS 10MIN KUI TEINE RÄAGIB. KUIDAS SAAKSITE PAREMINI MÄRGATA, MIDA TEIE KEHA PARASJAGU VAJAB? ON SEE KERGEM VÕI TOEKAM KÕHUTÄIS VÕI HOOPIS VÄRSKENDAV VESI? KUIDAS OLEKS VÕIMALIK TOITU ROHKEM NAUTIDA JA SÖÖMISE AJAL PÄRISLTI KOHAL OLLA?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### KUULA

KÜSI OMA LÄHEDASELT, MILLISED ON TEMA LEMMIKTOIDUD NING ÜLLATA TEDA NENDE TOITUDEGA JÄRGMISTE NÄDALATE JOOKSUL.



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### MÄRKA

IGA KORD, KUI SOOVID MIDAGI NÄKSIDA, JOO KLAAS VETT. MÖTLE, EHK ON SUL HOOPIS JANU?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### MÄRKA

KAS OLED MÄRGANUD, ET MÕNE TOIDU SÖÖMINE TEEB SIND RÕÖMSAMAKS? ENERGILISEMAKS? VÄSINUMAKS?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### MÄRKA

TEE ENNE SÖÖMIST VÄIKE PAUS, NAERATA OMA TOIDULE JA TUNNE TÄNULIKKUST SELLE EEST, ET SAAD SEDA TOITU SÜÜA. VÕID TÄNULIKKUSEGA MÕELDA KA NEILE KÕIGILE, KES ON PANUSTANUD SELLESSE, ET SINA SEDA TOITU SÜÜA SAAD, NT. KEEGI, KES KÜLVAS VILJA, KASVATAS JUURVILJU, KORJAS NEID, PAKENDAS, TÕI KAUPLUSESSE JA SULLE MÜÜS.



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### MÄRKA

KUI SUL ON KÕHT TEGELIKULT TÄIS, AGA IKKA ON SOOV MÕNE NÄKSI JÄRGI HAARATA, SIIS PEATU KORRAKS JA KAALU VARIANTI, KAS VAJAD ÄKKI SELLE ASEMEL HOOPIS KALLISTUST, JALUTUSKÄIKU, TELEFONIKÕNET MÕNE ARMSA INIMESEGA VÕI MÕNDA MUUD MEELDIVAT TEGEVUST?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### JAGA

MA LUGESIN, ET TOITUMINE ON ÜKS VAIMSE TERVISE VITAMIIN JA HAKKASIN MÕTLEMA, MIDA SINU JAOKS NORMAALNE SÖÖMINE TÄHENDAB? MIS ON NEED TOIDUD, MIDA SA KÕIGE ROHKEM NAUDID?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### JAGA

RÄÄGI MULLE KÕIGE PÕNEVAMAST TOIDUST, MIDA OLED KUNAGI SÖÖNUD!



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### JAGA

KUIDAS SA MEELES PEAD, ET IGA PÄEV TULEB JUUA PIISAVALT VETT?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### TEE

VÕIKSIME TÄNA ÕHTUL PROOVIDA MIDAGI UUT - TEEME KOOS MIDAGI ERITI HEAD SÜÜA JA LEPIME KOKKU, ET SÖÖME HÄSTI RAHULIKULT, EI TEGELE SAMAL AJAL MUUDE ASJADEGA JA PROOVIME IGAT AMPSU PÄRISILT NAUTIDA. MUL OLEKS NII HEA MEEL, KUI SA SEDA KOOS MINUGA PROOVIKSID! ÄKKI AVASTAME MIDAGI UUT!



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### TEE

VÕTA AMPS TOITU JA PROOVI TABADA, MILLISEID ERINEVAID MAITSEID TUNNED. KAS TUNNED MIDAGI HAPUT, SOOLAST, MAGUSAT, MÖRUDAT VÕI ...? MITUT NÜANSI SA SUUDAD LEIDA?



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### TEE

KOOSTA ENDALE EELSEISVAKS NÄDALAKS TASAKAALUSTATUD MENÜÜ: MÕTLE LÄBI, ET SEAL OLEKS TOIDUAINEID, MIS TOOVAD SULLE RÕÖMU JA ENERGIAT NING NAUDINGUT. SELLINE ETTEPLANEERIMINE AITAB SÄÄSTA NII AEGA KUI KA RAHA.



## VITAMIIN TOITUMINE

TOITUMISE VITAMIIN ON TASAKAALU HOIDMISEKS VÄGA TÄHTIS. SAAME TASAKAALUKAKS TOITUMISEKS PÄRIS PALJU ISE ÄRA TEHA!

### KUULA MÄRKA JAGA TEE

#### TEE

JAGAGE SÕPRADEGA OMA LEMMIKRETSEPTE, LEPPIGE KOKKU ÜKS KINDEL ÕHTU, KUI KÕIK KOKKATE SAMA TOITU NING TEHKE VIDEOKÕNE VAHENDUSEL MÖNUS ÜHINE ÕHTUSÖÖK ÜHISTE MAITSENAUDINGUTEGA!

