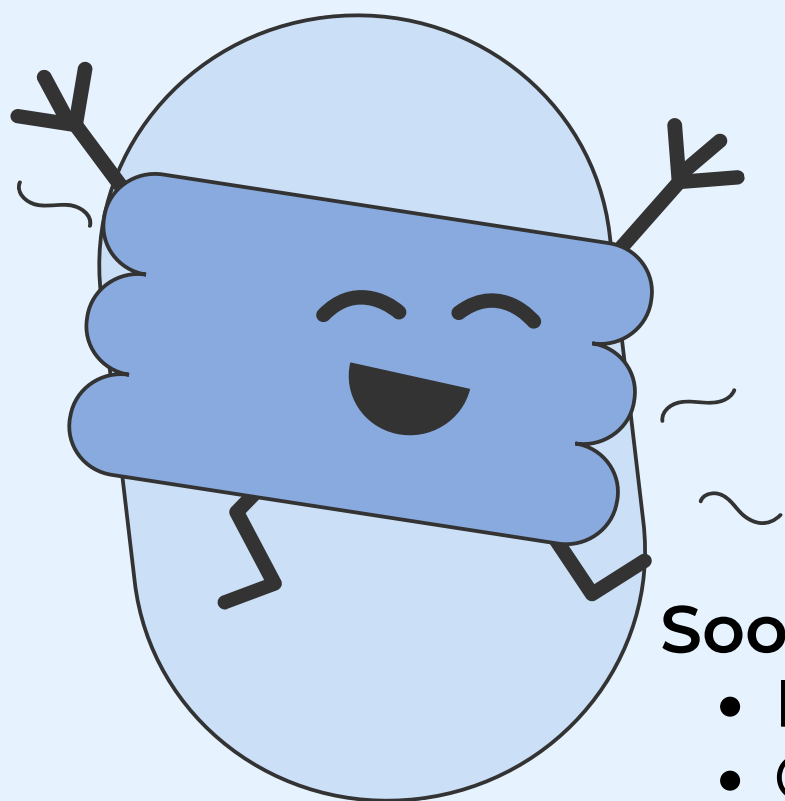


# PEAASI, ET LIIGUD!



Vaimse tervise  
tugevdamise nippe  
leidad [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

## Soovitused lõbusa liikumise kogemiseks:

- Nihele!
- Ole mänguline ja ehita endale töötoast wc-sse jõudmiseks takistusrada. Arvuta välja, mitu wc-pausi oleks vaja, et iga päev kokku vähemalt 20 minuti jagu mõõduka intensiivusega liikumispause koguneks?
- Tantsi! Hommikusööki tehes, pesu masinast välja võttes, jalanõusid jalga pannes...
- Õpi žonglöörima, hüppenööriga hüppama, korvpalli ühe näpu otsas keerutama.
- Kes mäletab 80-90ndate lapsepõlve – kummikeks, ukakas, pallikool. Õpeta neid mängu ka järgmistele generatsioonidele.
- Näojooga! Parim aeg on seda teha koos ekraani taga koosolekutel!



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

TERVISEKASSA