

Askeleeni hyvinvointiin

Piirrä tai kirjoita, miten ylläpidät hyvinvointiasi eri tavoilla.
Laita muistiin tärkeimmät asiat, jotka tekevät sinut onnelliseksi.



Syön

Rentoudun

Liikun tai urheilen

Vietän aikaa

Nukun

Teen