

Hyvinvoinnin Top 3



Kirjoita jokaisen hyvinvointiteeman alle kolme sinulle tärkeintä asiaa hyvinvoinnin kannalta.

Juttelukaverit

1. _____
2. _____
3. _____

Rentoutumiskeinot

1. _____
2. _____
3. _____

Urheilu- ja liikuntamuodot

1. _____
2. _____
3. _____

Ruuat

1. _____
2. _____
3. _____

Ajanvietteet

1. _____
2. _____
3. _____

Nukahtamisrutiinit

1. _____
2. _____
3. _____

Tee hyvinvointilupaus itsellesi.
