

Kuinka monta kertaa viikossa?

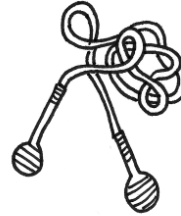
HYVINVOINTI

Pidä kirjaa kuinka monta kertaa viikossa, teet seuraavat hyvinvointiin liittyvät asiat. Laita ruutuun viiva, joka kerta kun teet kyseisen asian.

Nukun hyvät yö unet



Harrastan liikuntaa



Syön terveellisesti



Peseydyn suihkussa



Herkuttelen



Rentoudun



Ulkoilen



Keksi yksi lisää