

Minun terveysterveysviikkoni

Merkitse muistiin, kuinka monta kertaa päivässä teit kyseiset terveyteen liittyvät asiat.



Nukuin (tuntia)

Söin



Liikuin (15min)

Join vettä



Pesin hampaat

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai