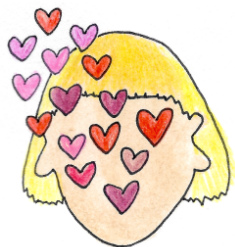


Syö ja juo
hyvin.



Puhu itsellesi
kauniisti.



Pyydä apua, jos
sitä tarvitset.



Kannusta ja usko
itseesi.

Hyvin- vointi- teot



Rentoudu.



Vietä aikaa
läheistesi kanssa.



Ulkoile.



Nuku tarpeeksi.