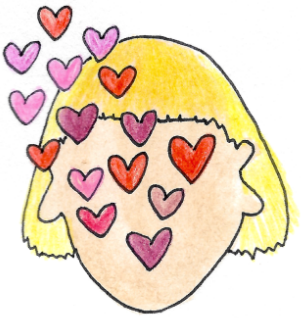
Värinauttien

OLE HYVÄ itsellesi HAASTE

☐ Ulkoile.



☐ Puhu itsellesi kauniisti.

☐ Anna aikaa ystäville.

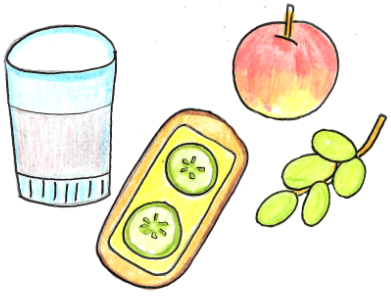
☐ Ota vastaan apu.

☐ Uskalla unelmoida.

☐ Nuku tarpeeksi.

☐ Usko itseesi.

☐ Anna asioille aikaa.



☐ Syö terveellisesti.

© Värinautit