

Terwise - B I N G O

Magasin vähemalt 8+ tundi	Tegin 30+ minutilise jalutuskäigu ööes	Jõin oma lemmik marja- või taimeteed	Loobusin üheks päevaks maiustustest	Tantsisin oma lemmikmuusika järgi 15+ minutit
Sõitsin tõuke- või jalgrattaga	Jõin 5+ klaasi vett päevas	Viibisin 30+ minutit looduses	Jõin suhkruvaba smuutit	Mõnulesin kuuma duši all või vannis
Tegin hommiku- võimlemist	Tegin kätekõverdusi	Käisin koos sõbraga jooksmas või jalutamas	Lugesin 30+ minutit päevas	Tegin kellelegi heateo
Naersin südamest	Koristasin oma tuba	Maalisin, joonistasin või värvisin midagi	Tegin vähemalt 3 komplimenti	Helistasin sõbrale, keda pole ammu näinud
Valmistasin tervisliku eine	Sõin 5+ peotäit puu- ja juurvilju päevas	Proovisin uut puu- või juurvilja	Tegin kõhulihaste harjutusi	Hüppasin batuudil või hüppenööriaga



Auhinnaks hea enesetunne!