

# HYVINVOINTIKAAVAKE

LAITA RASTI RUUTUUN, KUN OLET TEHNYT JOTAKIN NÄISTÄ. JOS LIIKUT ESIMERKIKSI TUNNIN, VOIT LAITTAA KAKSI RASTIA. AIKA VOI MYÖS MUODOSTUA USEAMMASTA LYHYEMMÄSTÄ AJASTA.



SÖIN KASVIKSIÄ



RUUTUAIKA 30 MIN/MERKKI



LIIKUIN TAI ULKOILIN 30 MIN/  
MERKKI


MITÄ HUOMASIT?