

Miten viikko sujui?

1 piste per väite.

REU
MA

TROPPI

- ☐ Kävin ulkona joka päivä.
- ☐ Lepäsin mielestäni riittävästi.
- ☐ Vietin laatuaikaa läheisteni kanssa.
- ☐ Liikuin niin reippaasti, että tuli hiki.
- ☐ Kokeilin jotain uutta.
- ☐ Söin päivittäin kasviksia ja hedelmiä.
- ☐ Huolsin kehoani.
- ☐ Nauroin ääneen.
- ☐ Iloitsin toisen puolesta.
- ☐ Ruokailin säännöllisesti.
- ☐ Keskityin tietoisesti hetkeen.
- ☐ Muistin tauottaa paikallaanoloa.
- ☐ Söin joka aamu aamupalan.
- ☐ Harjoitin lihaksiani.
- ☐ Harrastin jotain minulle mieluista.
- ☐ Join päivittäin vettä.
- ☐ Tein hyvän teon.
- ☐ Hengitin syvään.

/18