

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Valmistan lõunaks tervisliku salati	Kõnnin peale tööd 30 minutit	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma suunas	Söön vahepalaks puuvilja
Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Teen ühe lihavaba päeva nädalas	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Naudin talverööme - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist
Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki
Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli
Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Täna ei söö magusat	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Söön vahepalaks puuvilja	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett
Valmistan lõunaks tervisliku salati	Kõnnin peale tööd 30 minutit	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust
Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma suunas	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti
Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Teen ühe lihavaba päeva nädalas	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid
Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Täna ei söö magusat	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Naudin talverööme - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	Söön vahepalaks puuvilja	Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma mina suunas
Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	Kõnnin peale tööd 30 minutit	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki	Naudin talverõome -suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme
Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli
Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Täna ei söö magusat	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Valmistan lõunaks tervisliku salati
Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Teen ühe lihavaba päeva nädalas

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma mina suunas
Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Naudin talverõome - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	Kõnnin peale tööd 30 minutit
Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Valmistan lõunaks tervisliku salati	Teen ühe lihavaba päeva nädalas
Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli	Söön vahepalaks puuvilja	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	Täna ei söö magusat
Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

<b>Täna ei söö magusat</b>	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h
Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	<b>Teen ühe lihavaba päeva nädalas</b>	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma mina suunas
Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	<b>Valmistan lõunaks tervisliku salati</b>	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	<b>3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid</b>
<b>Teen 10 000 sammu ja 20 kükki</b>	Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	<b>Söön vahepalaks puuvilja</b>	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti
Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	Naudin talverõome - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	<b>Kõnnin peale tööd 30 minutit</b>

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli	Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma mina suunas
Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Teen ühe lihavaba päeva nädalas	Täna ei söö magusat
Kõnnin peale tööd 30 minutit	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Naudin talverööme - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti
Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	Söön vahepalaks puuvilja
Valmistan lõunaks tervisliku salati	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

<b>Täna ei söö magusat</b>	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat
Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust	Söön vahepalaks puuvilja	Kõnnin peale tööd 30 minutit	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli
Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma suunas	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	Naudin talverõõme - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme
Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	<b>Valmistan lõunaks tervisliku salati</b>	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	<b>Teen ühe lihavaba päeva nädalas</b>	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit
Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele

# Tervisekuu Bingo

**B I N G O**

Teen päeva jooksul sirutuspausi ja mõned venitusharjutused	Lähen kõndima koos sõbra või pereliikmega	Teen ühe lihavaba päeva nädalas	Teen hommikusöögiks või vahepalaks smuuti	Teen 10 000 sammu ja 20 kükki
Teen 8000 sammu ja naeratan vastutulijatele	Valin siseveebist kuulamiseks tervise teemalise podcasti	3 päeva järjest ei söö nisujahust tooteid	Kuulan Teadmiste hommikut või loen siseveebist tervisekuu artiklit	Teen hommikul 10 kükki, 10 kõhulihaste harjutust ja 10 kätekõverdust
Ütlen esimesele inimesele, keda ma hommikul näen, midagi ilusat	<b>Täna ei söö magusat</b>	Liigun ühel nädalal iga päev väljas vähemalt 30 minutit	Joon päeva jooksul 1,5 liitrit vett	Söön vahepalaks puuvilja
Alustan ühe harjumuse muutmist tervislikuma suunas	Naudin talverõõme - suusatan, uisutan, kelgutan või teen lumememme	Meenutan õhtul kolm asja, mis tänases päevas hästi oli	Magan kolmel päeval nädalas vähemalt 8 h	Ei kasuta nädal aega nutiseadet 2 h enne magamist
Valmistan lõunaks tervisliku salati	Kõnnin peale tööd 30 minutit	Söön hommikuputru marjade, pähklite ja muu "supertoiduga"	Teen pikema jalutuskäigu, vähemalt 1,5h	Kuulan jalutuskäigul või sportides tervise teemalist podcasti