

LÝÐHEILSA



HUGTAKIÐ NÆR
YFIR...

HREYFINGU

NÆRINGU

GEÐRÆKT

ÁFENGIS- OG VÍMUVERNIR

TÓBAKSVARNR

TANNVERND



MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR	SUNNUDAGUR
HUGSAÐU ÞRJÁ HLUTI SEM ÞÚ ERT ÞAKKLÁT/UR FYRIR.			BÆTTU EINU VATNSGLASI VIÐ VATNS- DRYKKJUNA Í DAG		FÖRUM Í 15 MÍNÚTNA GÖNGU Í HVERFINU OKKAR	
	SMÖKKUM NÝJAN ÁVÖXT Í DAG			HUGSAÐU UM ÞRJÁ HLUTI SEM GERA ÞIG GLAÐA/N.		FÁÐU SNERTINGU VIÐ VATN Í DAG, SUND, FJÖRUFERÐ, HOPP Í POLL
GERÐU EITT GÓÐVERK Í DAG		SMÖKKUM NÝJAN ÁVÖXT Í DAG		DÖNSUM SAMAN	ATHUGAÐU HVAÐ ÞÚ GETUR FENGID MARGA TIL ÞESS AÐ BROSA Í DAG	
	EFTIR HVERJA KENNSLU- STUND HOPPUM VIÐ Í 30 SEK		FINNDU ÞRJÁ STYRKLEIKA SEM ÞÚ HEFUR			TEIKNADU MYND AF EINHVERJU SEM ÞÉR FINNST FALLEGT