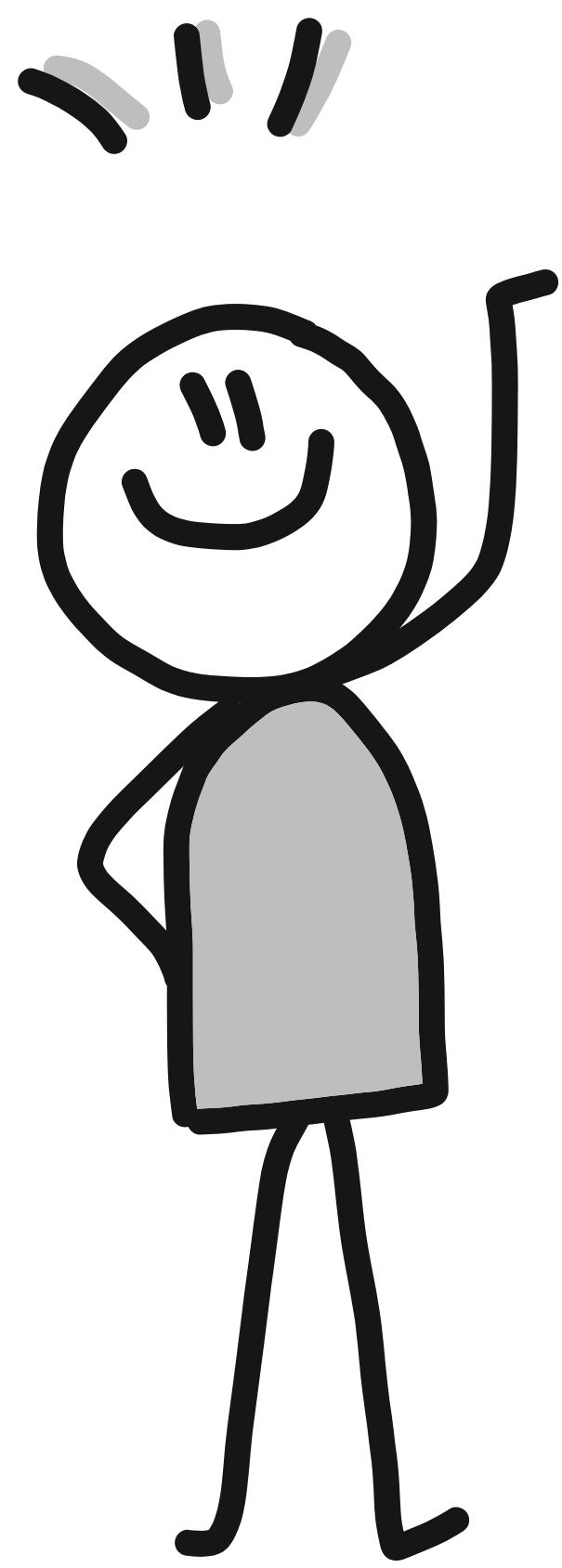


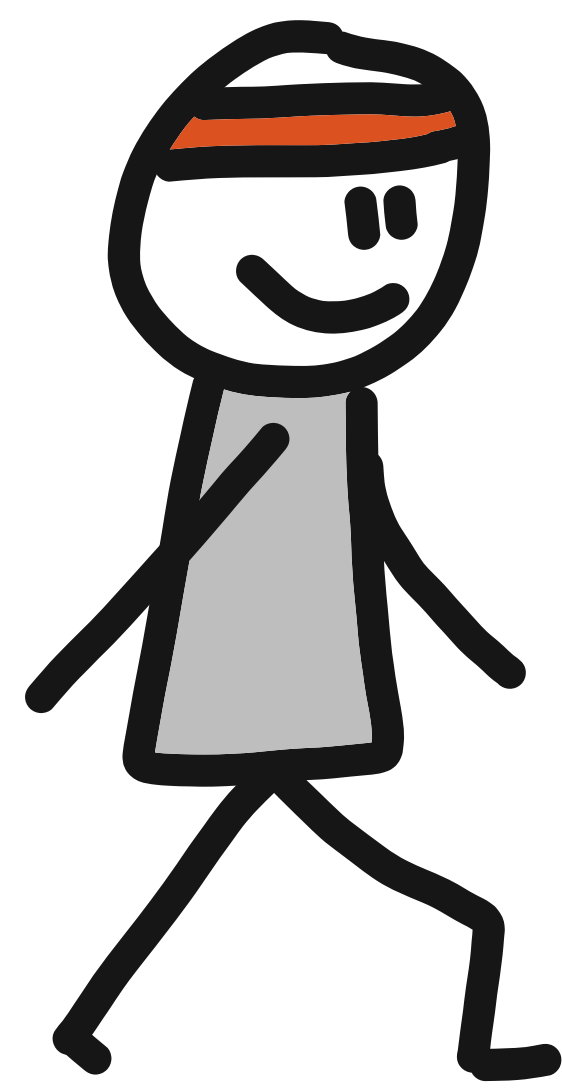
## • Paranda oma KEHAHOIAKUT

Sinu rakud saavad aru, kas seisad sirgelt või longus õlgadega. Tehnoloogia surub meid masendunud hoiakusse!



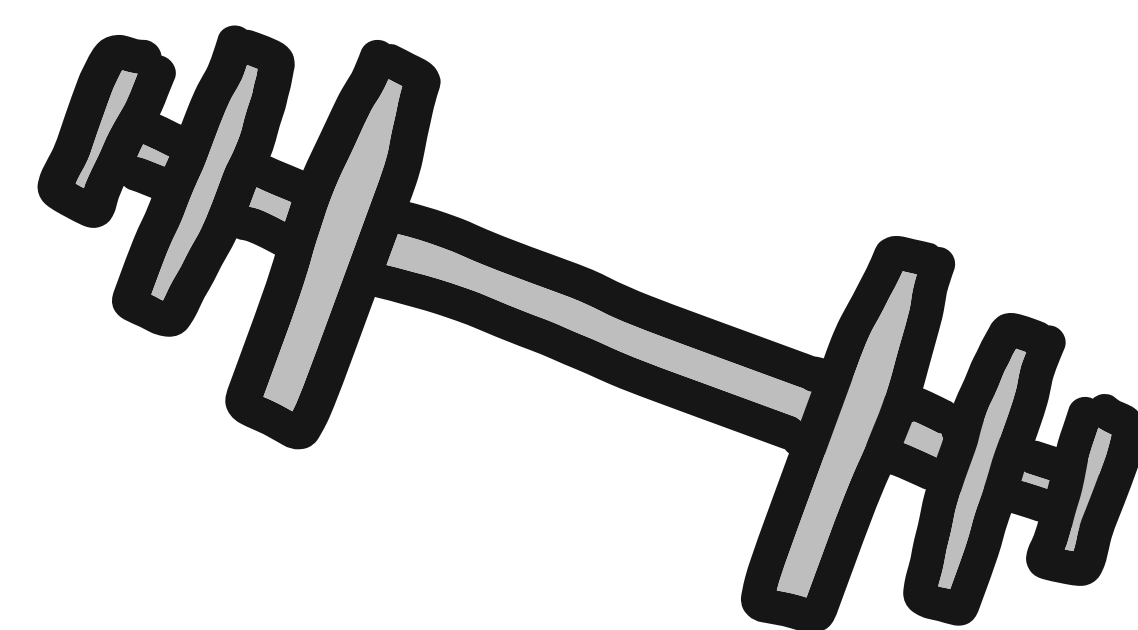
## • KÕNDIMINE

Igapäevane kõndimine parandab töömälu. Me oleme loodud kõndima!

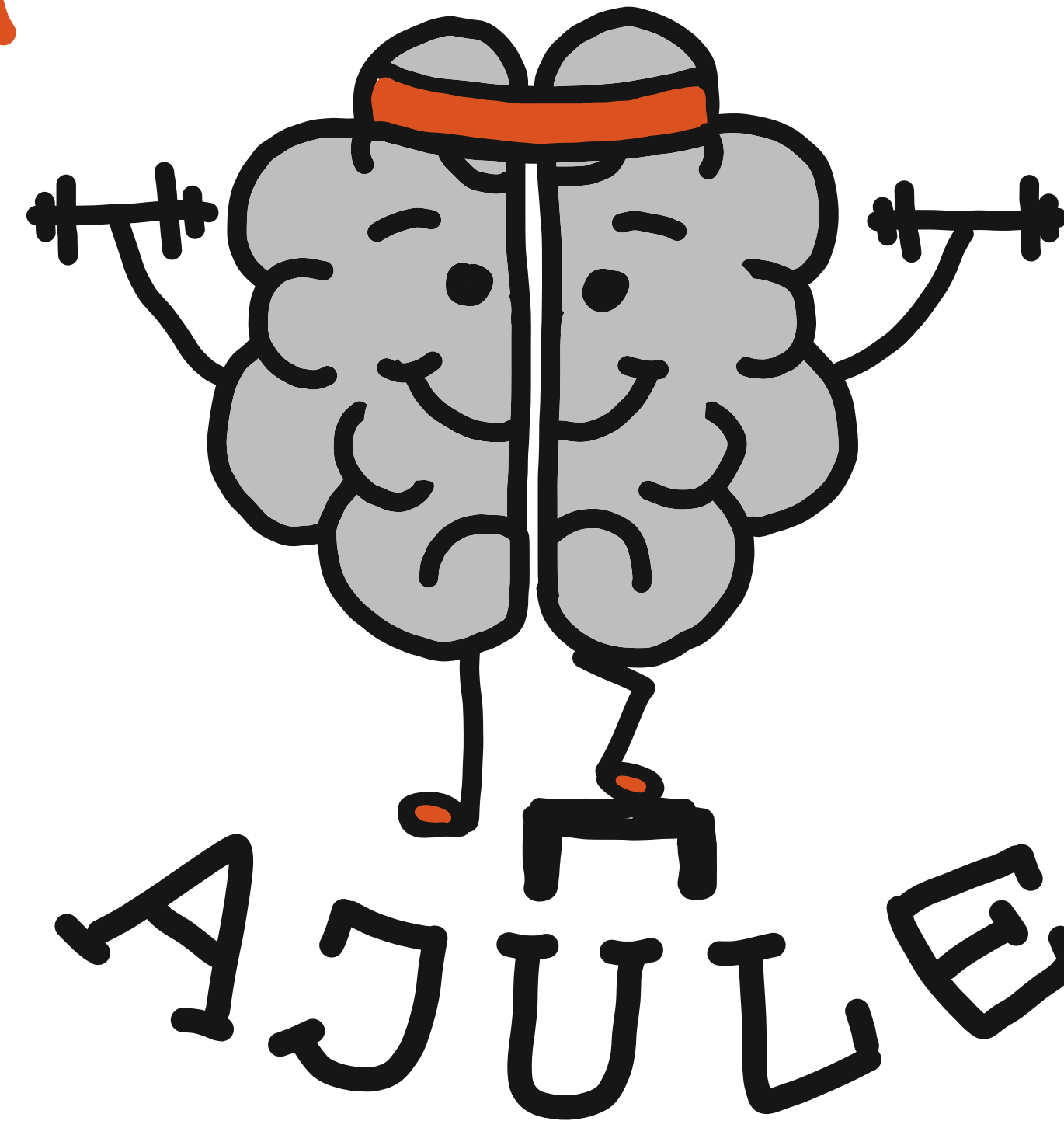


Tõstke raskeid asju minimaalselt 2x nädalas, ideaalis 2-14 korda nädalas.

## • JÕUTREENING



HARJUTUSED



## • Sügav HINGAMINE

Rahulikkuse saavutamiseks tee hingamist :  
6 sekundit sisse,  
4 sekundit välja.  
Hinga ninakaudu!



## • TASAKAAL

Tasakaal on keha võime säilitada ja kontrollida meie keset.



Oxfordi uuring näitas, et žongleeridel on suuremad ajud, see tegevus tekitab ajus rohkem valget ainet.

## • Õpi ŽONGLEERIMA

