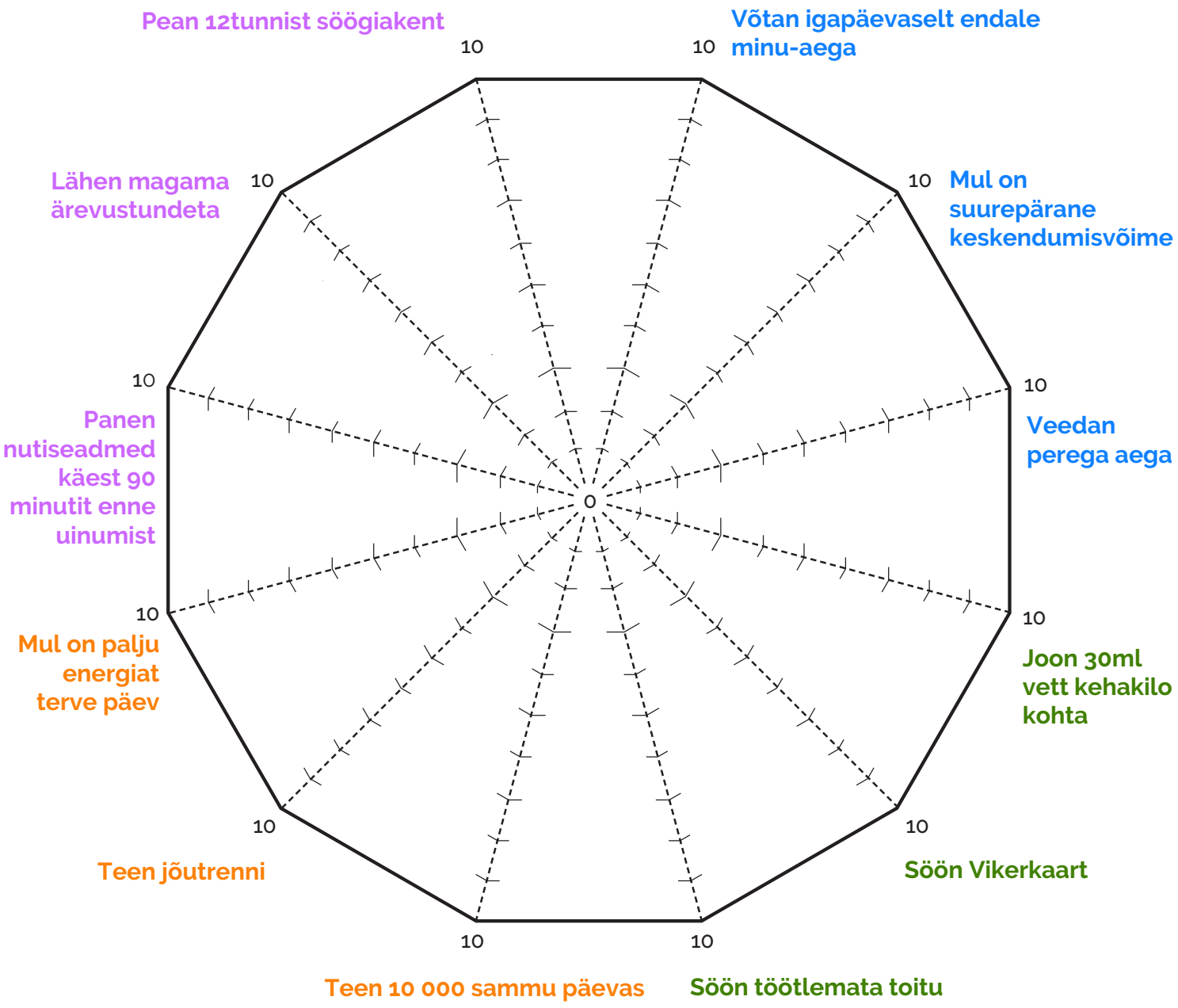
Terviseratas

Hinda igat tervisefaktorit 10 palli süsteemis, arvestades, et 10 tähendab maksimumi ja 0 miinimumi. Eesmärgiks ei ole saada kõigis aspektides ilmtingimata maksimaalset hinnangut. Vaata, et Sul oleks terviseratta tasakaal paigas – see oleks võimalikult ümmargune ja veereks koos Sinu eluga hästi. Naudi! Võid esimese peatükina dr Chatterjee raamatust „Tervise neli tugisammast" võtta lugemiseks just selle, kus tunned endale kõige suuremat vajakajäämist.



Dr Rangan Chatterjee raamatu „Tervise neli tugisammast" põhjal koostanud Kris Leinatamm