



# HYVINVOINTI

1. Kudosten uusiutumista edistävien rauhasen normaali toiminta edesauttaa **nopeaa terveyden kohentumista**. **Silmät, korvat, nenäontelot, kasvot, niska ja hiukset** vahvistuvat.

***Mitä olet huomannut?***

2. **Ruokahalusi parantuu, ruoansulatus ja suolen toiminta** kohentuvat, **energia** lisääntyy, **unenlaatu** paranee ja haluat taas olla aktiivisempi.

***Oletko huomannut?***

3. Verisoluja ja imusoluja uusivien elinten toiminnan eheytymisestä seuraa koko kehon parantunut yleiskunto.

***Tunnetko olosi paremmaksi?***

4. Koko hermoston toiminta palautuu ja kehon jokaisen solun, kudoksen ja elimen toiminta tehostuu. Jos lisäksi syöt terveellisesti, **liikut** säännöllisesti, **ajattelet** positiivisesti ja **lepäät** riittävästi, luonto palkitsee sinut mahdollisimman terveellä keholla ja mielellä.

***Miten kuvailisit omin sanoin terveyden kohentumista?***

Tämän lukeminen yhä uudelleen on osa hoitoasi ja parantaa mahdollisuuttasi hyvään tulokseen.

1

2

3

4

5

6

7