

12 STEG TILL BÄTTRE HÄLSA

Dessa steg är egentligen vanligt sunt förnuft, en självklarhet om vi vill hålla oss starka, friska och glada. Men titta på vart och ett av stegen – visst finns det väl något som du skulle kunna implementera eller göra mer av i ditt vardagliga liv? Dessa steg är inte någon snabbdiet eller något att testa i någon vecka för att sedan återgå till gamla rutiner. Att följa dessa steg är en livsstil. Börja med ett steg och uppmärksamma vilken positiv inverkan det har på ditt liv.

Lycka till!

