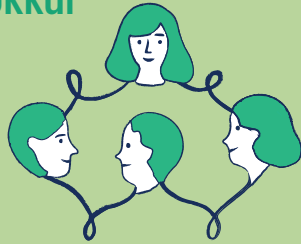




**Tengjumst**  
öðrum og gefum  
af okkur



Sýnum **umhyggju**  
fyrir okkur og jörðinni



**Sleppum**  
tóbaki, nikótíni  
og áfengi



Góðar  
**svefnvenjur**  
bæta svefn

# Velliðan

- fyrir öll



Athygli á það  
sem er **jákvætt**  
og nærir sálina



Hollt **mataræði** með  
grænmeti og ávöxtum



**Hreyfum** okkur  
reglulega og takmörkum  
kyrrsetu

Piggjum boð í  
**skimanir** og  
bólusetningar

