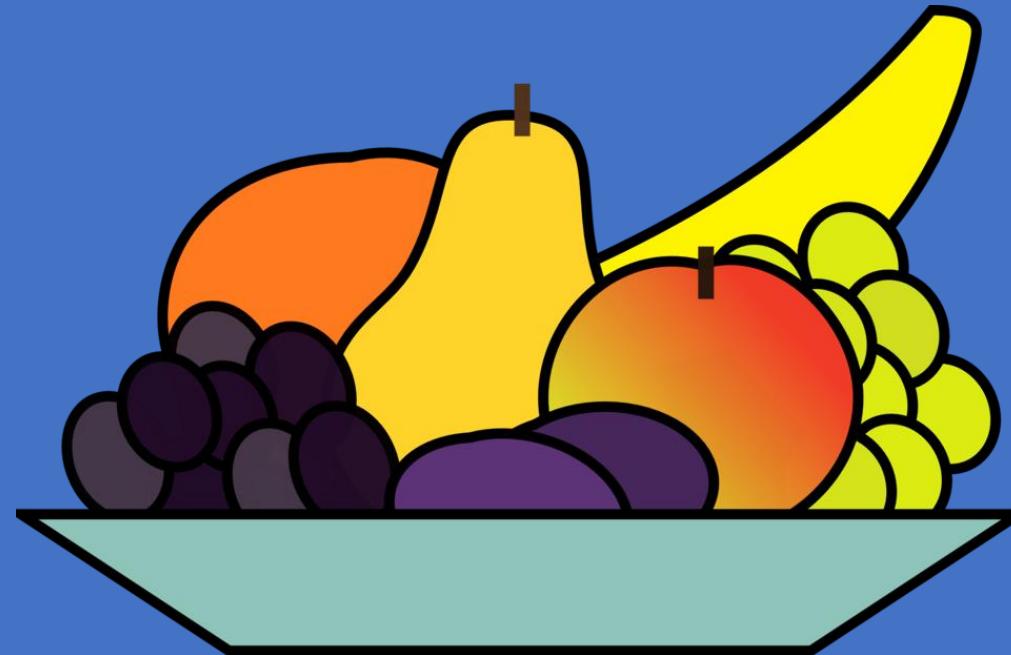


# Gesonde gewoontes



# Ek benodig...



genoeg slaap.



water.



oefening.



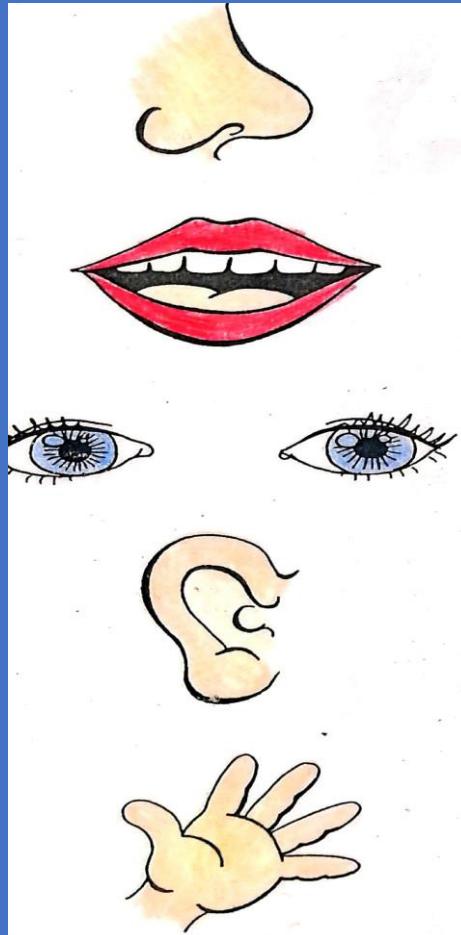
gesonde kos.



baie liefde.

# Ons het vyf sintuie...

(voltooi die sinne)



Ek ruik graag aan ...

Ek proe graag aan ...

Ek kyk graag na ...

Ek luister graag na ...

Ek raak graag aan ...

# Gesonde en ongesonde kos

