

# Kontseptsioon 4 sammu tervise juurde

1. ANDA JUUA 2. PUHASTADA 3. TOITA 4. KAITSTA

Kõik teavad, et terve eluviisita on hea enesetunne võimatu.

**3. juuli 2014 kell 18:00**

**Võluvõrus (Jüri 19a, III korrus, Võru)**

**Coral Club „TERVISE INFOTUND“**

Kallis sõber,

See on kutse Sinule: Tule ja saa teada midagi, mis võib muuta Sinu elu.

"Armastus tuleb pimedana, läheb nägijana."

Kogu elu vältel omandame me erinevaid oskusi nagu näiteks õpime kuduma või sõitma autoga. Neid oskusi loetakse väga olulisteks, kuid need ei võimalda meil kauem elada. Kui inimene kaotab tervise, siis kõigi nende omandatud oskuste väärtus muutub. Paljud rikkad inimesed kui on kaotanud tervise, ütlevad, et elus ei ole rohkem midagi muud vaja: ei ole vaja võimu, ei ole vaja suvilat, ei ole vaja raha - ainult saaks vaid tervise tagasi, mille nad kaotanud on. Pettumus seisnebki selles, et just nimelt tervise säilitamise küsimusse suhtume me kogu elu vältel väga külmalt ja ükskõiksest. Just nagu millessegi kohustuslikku. Arvates naiivselt, et see on antud meile igaveseks ja omab lõputut varu.

Kui Sa vaid saad, siis lükka palun kõrvale kõik muud tegevused ja tule kuula kuidas säilitada ja taastada tervis.

Tervis, see ongi Sinu kõige tähtsam vara ja igapäev selleks midagi tehes säilib see pikalt ilma tõrgeteta! Kui see alt veab pole ka millelgi muul enam mõtet. Kui Sinu vabanduseks on, et pole aega! Siis tegelikult petad vaid ennast. Tähtsaimate tegemiste ja teadmiste jaoks saab alati aega võtta!

Ole kindlasti kohal. Kõik on võimalik, kui tegutsed teadlikult. Kaotatud aeg on ainus mida tagasi ei saa! Ole aus enda vastu ning tegutse KOHE!

Võta sõber-tuttav kaasa!

Osalemise tänuandam 5 EUR (sisaldab infomaterjali)

Infot jagavad Coral Club klubiliikmed:

Veiko Lutsu +372 502 5122, Ene Viin +372 552 5200, Helle Mürk +372 504 6776

Soovitav on registreeruda [voluvoru@gmail.com](mailto:voluvoru@gmail.com) või tel 5853 1062

Rohkem infot [www.voluvoru.eu](http://www.voluvoru.eu)