

Kallis vanaema/ema/õde/tütar!
See ankeet on Sulle, et saaksid kirja
panna ja jagada lähedasega oma
tervise teekonda ja kogemusi, millest
oleks neilgi kasulik teada, et hoida tervist.

Armas _____ !

Soovin jagada Sinuga oma tervise teekonda, et saaksid minu kogemuste ja terviseandmete põhjal olulisi teadmisi oma tervise hoidmiseks.

Avan Sulle teemasid, millest vahel pole lihtne rääkida ja mis võivad aja jooksul ununeda, kuid mis võivad olla väärtuslikud Sulle Sinu tervise teekonnal.

Tasakaalus vaim toetab tugevat füüsi

Minu vaimse tervise tähelepanekud, nipid-trikid, kogemused ja soovitusel.

Veri ei valeta – minu geneetiline pagas

Tähelepanekud minu ja veresugulaste tervise teekondadest – millised tervise mured on elu jooksul kimbutanud.

Kogetud tervise mured, haigused

Mis vanuses ja milliseid haiguseid/tervise muresid on mul esinenud? Kuidas need lahenesid?

Südameilt ära – minu tervislikud soovid Sulle

Jaga Sinagi oma
lähedastega enda
tervise teekonda, sest

Koos oleme terved



Minu terviseandmed põhifaktidena

Naiseks olemise kunst

Menstruaaltsükkel algas

vanuselt

Minu kogemus rasestumisvastaste vahenditega

Menopaus algas

vanuselt

Naiseks olemise juures on kõige imelisem

Kõige naiselikumana tunnen end

Imetlen naisi, kes

Väljakutsed minu tervisetekonnal

Lapsena olen läbi põdenud järgmised (viirus)haiguseid

Mul on diagnoositud järgmised allergiad ja talumatused

Minu kehakaalu mõjutab kõige enam

Geneetiline pagas

Minu geenitestidest on ilmnenud ohud järgnevateks terviseriskideks

Minu emapoolses suguvõsas on olnud järgmised haigused

Minu isapoolses suguvõsas on olnud järgmised haigused

Igapäevased tervisesoovitused keha ja vaimu toetamiseks

Minu igapäevased tervise hoidmise nipid

Oma keha ja vaimu hoian tasakaalus

Parim viis kehale puhkust anda on

Minu soovitused Sulle, et oleksime koos terved

Sinu _____

2025.aastal