

Haiku apie 6 gyvenimo būdo sveikatos ramsčius

Mityba

Švelnūs žarnyno šnabždesiai,
Probiotikai šoka viduje,
Prebiotikų šventė.

Miegas

Mėnulio šviesa švelniai nyksta,
svajonės plaukia į nakties tylų alsavimą,
Poilsis atgaivina sielą.

Fizinis aktyvumas

Širdies plakimas tolygus būgno garsams,
Raumenys šoka stiprūs ir grakštūs,
Gyvenimas skuba sulig kiekvienu žingsniu.

Streso valdymas

Ramybė audros metu,
Įkvėpkite ramybės, palikite rūpesčius,
protas randa ramius krantus.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

Dūmai sukasi ore,
šnabžda apie pamirštas svajones,
pelenai krenta kaip ašaros.

Santykiai

Rankos susipynusios, širdys artimos,
gyvenimo audrose - tvirta uola,
Meilės nepalaužiama šviesa.