# Wellness Tips

Cut on solid lines - Fold on dashed lines

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

BƯỚC RA NGOÀI TẬN HƯỞNG KHÔNG KHÍ TRONG LÀNH

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

NGHE NHẠC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

KHÓC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

HÁT VỚI BẠN BÈ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

GỬI TIN NHẮN CHO BẠN BÈ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 5 Phút

GHI LẠI NHỮNG GIẤC MƠ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

VẼ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

CƯỜI

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

CỔNG NHẬN MỘT THÀNH TÍCH CỦA BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

MƠ MỘNG

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

NÓI KHÔNG VỚI MỘT TRÁCH NHIỆM

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 2 Phút

DUỖI TAY CHÂN RA

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## CỔNG NHẬN MỘT THÀNH TÍCH CỦA BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## VẼ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## THỞ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## CƯỜI

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## DUỖI TAY CHÂN RA

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

## MƠ MỘNG

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# SUY NGẪM VỀ NGÀY CỦA BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# VIẾT TRONG NHẬT KÝ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# GỌI CHO BẠN BÈ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# SUY NGHĨ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# DỌN DẸP KHU VỰC LÀM VIỆC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# VẼ HÌNH

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

NGHE NHẠC THƯ GIÃN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

ĐỌC TẠP CHÍ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

MÚA NHẢY

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

SUY NGẪM VỀ NGÀY CỦA BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

VIẾT TRONG NHẬT KÝ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

GỌI CHO BẠN BÈ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# SUY NGHĨ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# DỌN DẸP KHU VỰC LÀM VIỆC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# VẼ HÌNH

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# NGHE NHẠC THƯ GIÃN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# ĐỌC TẠP CHÍ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# MÚA NHẢY

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# TẬP THỂ DỤC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# ĂN TRƯA VỚI MỘT NGƯỜI BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# TẮM BONG BÓNG

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# ĐI MUA SẮM

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# DÀNH THỜI GIAN ĐỂ ĐI RA NGOÀI

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

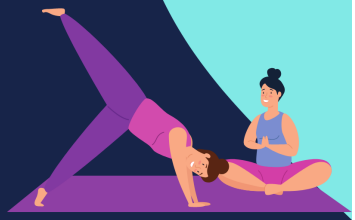
Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# XEM CỦA BẠN BỘ PHIM YÊU THÍCH

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

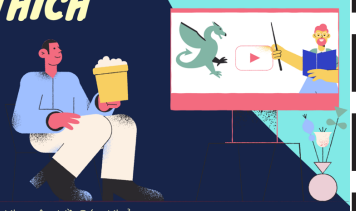
# TẬP YOGA



HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# XEM CỦA BẠN BỘ PHIM YÊU THÍCH



HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# DÀNH THỜI GIAN ĐỂ ĐI RA NGOÀI

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# ĐI MUA SẮM

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# TẮM BONG BÓNG

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không? 30 Phút

# ĂN TRƯA VỚI MỘT NGƯỜI BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
5 Phút

# GHI LẠI NHỮNG GIẤC MƠ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# SUY NGẪM VỀ NGÀY CỦA BẠN

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

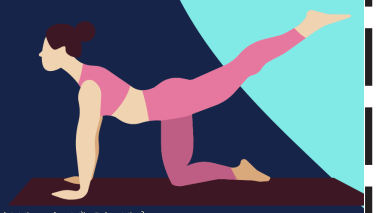
Bạn Có Thời Gian Không?
30 Phút

# TẬP THỂ DỤC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
2 Phút

# DUỖI TAY CHÂN RA



HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
5 Phút

# KHÓC

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe

Bạn Có Thời Gian Không?
10 Phút

# VIẾT TRONG NHẬT KÝ

HOPE Lab Lời Khuyên Về Sức Khỏe