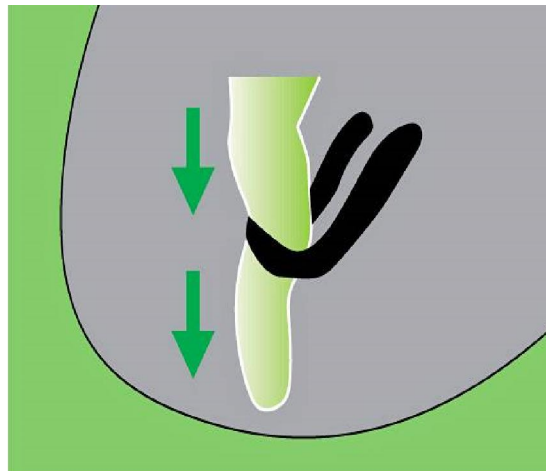
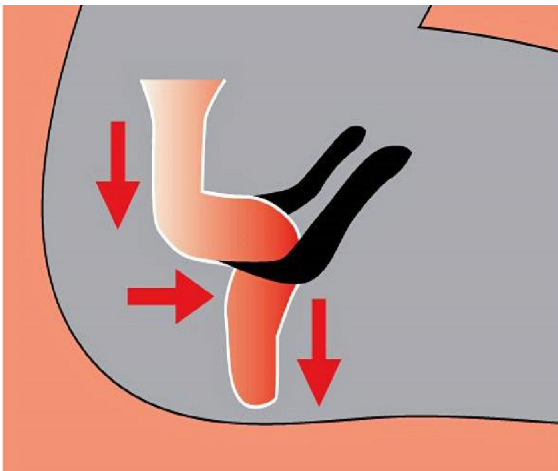


OIKEA PÖNTÖLLÄ ISTUMISASENTO



HUOMAATHAN PIKKUJAKKARAN TÄRKEYDEN. ÄLÄ PIDÄ KÄSIÄSI MYÖSKÄÄN PÖNTÖN REUNALLA VAAN KUTEN KUVASSA TAI KÄSILLÄ REISIIN NOJATEN

JÄ MUISTATHAN, ETTÄ JOKA PÄIVÄ PITÄÄ KAKKAAMISTA YRITTÄÄ VIIMEISTÄÄN PÄIVÄLLISEN JÄLKEEN, VAIKKEI HÄTÄ TUNTUISIKAAN. RENTO ASENTO RAUHALLISESTI ISTUEN JA YRITTÄEN 5 – 10 MINUUTTIA.