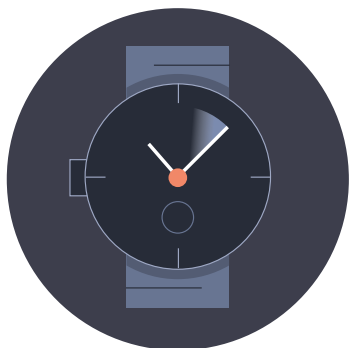


Kei te Hiakai Paipa?

Me whakaware mā ēnei āwhina



Akutōtanga

Kaua e aro ki tō hiahia ki te kai paipa. Kaua e huakina he pākete, te tahu i tētahi hikareti rānei. Ina hipa ētahi meneti, ka mutu tō hiahia ki te kai paipa.



Inu wai

Me āta inu i te wai, me noho ki tō waha kia rongu ai koe i te reka.



Me pūmanawa

Me āta pūmanawa roa — kātahi ka āta tuku haere. Kia 3 toru ēnei.



Mahia tētahi atu mahi

Me tahuri ki tētahi atu mahi kia warea ai ō whakaaro ki tērā. Anei ētahi whakaaro hei tīmata atu i a koe...

- Me tatau kia 10 ngā pūmanawa roa, pōturi.
- Me korikori tinana — me hīkoi i tō takiwā noho, mahia ētahi uma ki te papa rānei. Ka taea e tēnei te āwhina ki te whakaiti i ō warawara me te whakaware i a koe.
- Me mātaki i tētahi ataata pukuhohe i Pukamata, Tiriata rānei.
- Me waea atu ki tētahi hoa.

Me kai i tētahi paramanawa hauora, pērā i tētahi huarākau.



**QUIT
STRONG.nz**