

Name: _____

Date: _____

Healthy Self-Care

L I M P V Z Q P N K P S O T D W B R P Q Y U Y Z
N O I T A T I D E M O E X Y T E D S E N Y K J E
O H K B E Y V G E W N X T U Y D O B Y V F O D D
Y M A S S A G E K G D E Z L S W R S C O D V C W
K C Y O N V Z U N N M R X P G S S O Q R V C M O
P E E L S Z A I N U X C N U X R N R S Z J D P Q
Z X T A Q L K B D R I I P S R E L A X A T I O N
D M G H E L O E Q T Z S K W E W A R M L I C S S
D E J T A G W U V R R E C S M T P R G I C Q I Q
N J S W E V N D L I H Q W R E B A P T B K E J J
B O H F U N E M N T T C D Q V I D L W R Y R K J
G E D N I M D P S I H I B X L M M A I A D A C N
M X G H P T P I P O Q C S N H H B S P G C O I
Q M A P Q Y R M X N F J T O N L U M P X H F W S
L M Z E I O Z O W K I Y H E P N C U P L H L A P
S P F R I G Y H O Y H J R R R Q O Z Y I Q E A A
P R Z F M A E Y E U O S E Y R T I I H U K S X I
L M V D K N C N Q C T D A L H G S Y T G N G N Y
I P S T X Y O B X I P S D K X T W X E A T Y D E
H C R C X H F G M O Q S I K F G L T E I R S P D
N X A O P P B R G H F U N D S G C A O H G D T Q
A A W O B O Y O M S R U G W E N V I E B Y D Y L
Q O N C N X T F G D V L K H Z Q W J C H F H W H
R X D G S J F E W F B Q F M O O D F I B V G R Q

Relaxation	Nurtrition	Meditation	Hydration	Positive
Selfcare	Exercise	Stretch	Massage	Reading
Outside	Nophone	Walking	Pilates	Healthy
Sleep	Zumba	Mood	Body	Mind
Yoga				