

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Ingredients for wellness

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

Dedication  
SelfCare  
Hygiene  
Health  
Body

Relaxation  
Balance  
Support  
Sleep  
Mind

Lifestyle  
Choices  
Spirit  
Hope