

15 GIORNI

Sfida- Mi curo di ME

Scrivi un
diario

GIORNO 1

Esercizio

GIORNO 2

No app
social

GIORNO 3

Riordina una
stanza

GIORNO 4

Leggi un libro

GIORNO 5

Prova una
nuova ricetta

GIORNO 6

Esci in natura

GIORNO 7

Respira

GIORNO 8

Prova a dire
di no

GIORNO 9

Fatti una
maschera viso

GIORNO 10

Fai una turbo
siesta

GIORNO 11

Meditazione
guidata

GIORNO 12

Fatti uno
Smoothie

GIORNO 13

Mangia sano

Giorno 14

Guarda un
bel film

Giorno 15

www.dimensionenatura.ch

www.anticosapere.ch