CHALLENGE DELLA SALUTE

"Ogni giorno è una sfida: scegli i tuoi obiettivi, colora giornalmente i successi e avvicinati alla tua migliore forma."

UN *GIORNO ALLA VOLTA, VERSO IL MEGLIO DI TE!*

ESERCIZI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Passi:																															
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															
11.																															
12.																															
13.																															
ABITUDINI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Bere 2 litri																															
Verdura																															
Frutta																															
Rimedi/Medicinali																															
No dolci																															