



Aleksandra Chołody

Terapeuta Medycyny Integralnej

Twój cel, Nasze wyzwanie!

Karta pracy → 5 NAWYKÓW ZDROWEJ KOBIETY

(chodzenie spać między 22:00 a 23:00, picie 1,5-2l wody dziennie, ostatni posiłek jedzony przed 19:00, codzienny ruch, miłość do siebie- każdego dnia znajdź chwilę tylko dla siebie, na książkę, film, kąpiel, itp.)

Nie rób wszystkiego od razu. Zaczynij od dowolnego z 5 nawyków zdrowej kobiety. Kiedy go opanujesz, wprowadź kolejny. Powodzenia!

NAWYK ZDROWEJ KOBIETY	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

NAWYK ZDROWEJ KOBIETY	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

NAWYK ZDROWEJ KOBIETY	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

NAWYK ZDROWEJ KOBIETY	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

NAWYK ZDROWEJ KOBIETY	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