



14 DAYS CHALLENGE

dzień:	skowronek 5:30	unikaj patrzania na telefon	medytacja 10-15 min z afirmacją	czytaj książkę	zrób krótki trening 20-30 min	zjedz zdrowe śniadanie (bez cukru i glutenu)	podcasty zamiast muzyki	wypij min. 2l wody lub ziół	przyjmuj probiotyki	zaplanuj kolejny dzień
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Jak się czujesz po tych 14 dniach?
