

30 dni z LOCALNYM

zadbaj o siebie na wiosnę!

1	2	3	4	chwila dla siebie – domowe SPA!	6	7
8	9	10	dziś bez cukru – napewno dasz radę!	12	13	znajdziesz czas na ulubioną książkę?
15	16	chwila dla siebie – domowe SPA!	18	dziś bez cukru – napewno dasz radę!	20	21
znajdziesz czas na ulubioną książkę?	dziś bez cukru – napewno dasz radę!	24	25	26	27	chwila dla siebie – domowe SPA!
29	30					



odpowiednie dzienne nawodnienie



dziś się wyspała/em!



regularne posiłki w ciągu dnia



aktywność fizyczna



 localny_catering

Localny
CATERING

 LOCALNY CATERING

