

Summer Wellness Plan

Il benessere è qualcosa che viene da dentro ed è determinato da tanti, diversi fattori. Utilizza il nostro Wellness Plan di giugno per cominciare un percorso di benessere che durerà tutta l'estate.

È il momento di dedicare del tempo a te stessa in un giusto mix tra movimento, aria aperta, divertimento e... nutrimento per l'anima!

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
LUNEDÌ	<p>10 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>15 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>20 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>25 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>
MARTEDÌ	<p>DEDICA 15 MINUTI A PRATICARE UNA RESPIRAZIONE CONTROLLATA</p> <p>PER ESEMPIO: 5" INSPIRAZIONE 5" ESPIRAZIONE</p>	<p>SPERIMENTA UNA NUOVA RICETTA A CUI PENSAVI DA TEMPO</p>	<p>SCRIVI, UNO PER OGNI POST IT, 5 MOTIVI PER CUI PROVI GRATITUDINE E ATTACCALI DOVE PUOI VEDERLI TUTTE LE MATTINE</p>	<p>ASCOLTA UN INTERO ALBUM DEL TUO GRUPPO PREFERITO</p>
MERCOLEDÌ	<p>15 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>20 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>25 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>	<p>30 MINUTI DI CAMMINATA ALL'ARIA APERTA</p> <p>INTENSITÀ DA MODERATO A VELOCE</p>
GIOVEDÌ	<p>LEGGI UN CAPITOLO DEL TUO LIBRO DI SVILUPPO PERSONALE PREFERITO (SE NON LO HAI ANCORA TROVATO, È IL MOMENTO DI CERCARLO!)</p>	<p>DEDICATI AD UN HOBBY CHE NON PRATICHI DA TANTO</p>	<p>PROVA AD ESEGUIRE 10 MINUTI DI MEDITAZIONE SENZA PERDERE LA CONCENTRAZIONE</p>	<p>DOPO LE 20.00 DIGITAL DETOX!</p>
VENERDÌ	<p>MUOVI IL TUO CORPO IN UN MODO CHE TI FACCIA SENTIRE DAVVERO BENE, SENZA PENSARCI TROPPO! BALLA, CANTA, CAMMINA, CORRI, URLA....</p>	<p>MUOVI IL TUO CORPO IN UN MODO CHE TI FACCIA SENTIRE DAVVERO BENE, SENZA PENSARCI TROPPO! BALLA, CANTA, CAMMINA, CORRI, URLA....</p>	<p>MUOVI IL TUO CORPO IN UN MODO CHE TI FACCIA SENTIRE DAVVERO BENE, SENZA PENSARCI TROPPO! BALLA, CANTA, CAMMINA, CORRI, URLA....</p>	<p>MUOVI IL TUO CORPO IN UN MODO CHE TI FACCIA SENTIRE DAVVERO BENE, SENZA PENSARCI TROPPO! BALLA, CANTA, CAMMINA, CORRI, URLA....</p>