

NEW ME

Ecco la **PRIMA SETTIMANA**
dedicata alla tua **CHALLENGE** di benessere.



L

CONSULTA GLI ARGOMENTI dei prossimi giorni, organizza l'agenda e ricordati di **AGGIUNGERE I MOMENTI AL TUO CALENDARIO** digitale se ti aiuta a non perdere traccia!

M

PRENDITI CURA DEL TUO COLLO con la videoroutine dedicata al circuito antistress. Impara a coccolarti

M

Ricorda gli auricolari e prenditi il tempo per ascoltare il podcast **PASSEGGIATA ATTIVA ALL'ARIA APERTA**. Fatti sorprendere dal valore di una voce guida

G

Un programma di benessere prevede sempre una **PAUSA** intermedia!

V

Il fine settimana si avvicina, scopri l'articolo **LETTURE CONSIGLIATE PER PRENDERTI DEL TEMPO**. Continua a trovare nuove risorse per il tuo quotidiano

DIREZIONE WEEKEND:

scopri i benefici di quanto hai fatto
in questa prima settimana!



Clicca sull'icona

1 WEEK