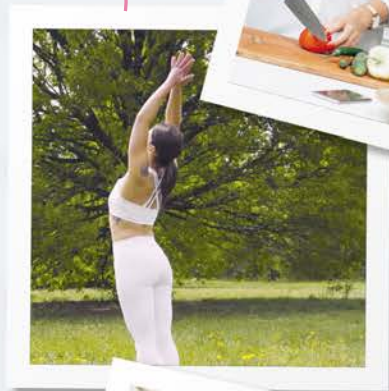


Siamo arrivati al **TERMINE**  
della tua **CHALLENGE** di benessere.



L

Controlla i prossimi step, ormai sai che una sana organizzazione può aiutarti. Se vuoi tieni d'occhio i contenuti usando anche il calendario digitale **#21DAYCHALLENGE**



M

Rimettiti in gioco e **RIATTIVA LA TUA CIRCOLAZIONE** con il videocircuito creato per te



M

Il podcast di oggi è uno spunto davvero utile per capire quanto **LA TUA SERENITÀ** dipenda da diversi fattori. Ascolta con attenzione!



G

Prenditi cura anche del tuo giorno di **PAUSA**

V

Scopri alcune chicche che ti aiuteranno a prenderti cura di te anche sotto il profilo culinario. Non **SERVONO RICETTE** complicate ma **EQUILIBRATE**. Leggi l'ultimo articolo.



Il fine settimana è dietro l'angolo: se hai rispettato tutte le fasi della **CHALLENGE** devi davvero congratularti perché **HAI VINTO LA TUA SFIDA PERSONALE DI BENESSERE. E RICORDA: COMPLETA LA TUA IGIENE ORALE DOVE LO SPAZZOLINO NON ARRIVA.**



WEEK **3**



Clicca sull'icona