

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



NEW ME

Inizia la **SECONDA SETTIMANA** dedicata alla tua **CHALLENGE** di benessere.



Clicca sull'icona

L

SCOPRI I CONTENUTI che ti aspettano, organizzati e decidi quando potrai goderti il tuo tempo



M

Continua a sperimentare i **BENEFICI DEL MOVIMENTO** a corpo libero con il video dedicato alla tua **ROUTINE MINDFULNESS**



M

Il benessere ha tante dimensioni. Con il podcast di oggi ti potrai dedicare al **GIARDINAGGIO ATTIVO**, scoprirai punti di vista che avevi ignorato fino ad oggi!



G

Goditi la tua **PAUSA**, te lo meriti!

V

Scopri gli spunti dell'articolo del blog dal titolo **GLI OGGETTI CHE TRANQUILLIZZANO**



Durante le giornate di **SABATO** e **DOMENICA** prova a percepire quali aspetti del tuo percorso hai già fatto tuoi!



WEEK 2

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