

# MUST-DO ВЕСНОЙ

---

активный календарь  
что нужно сделать  
для СЕБЯ



## Вдохнем в себя новую жизнь!

Весна - это время обновления, супер-энергии и новой жизни!

Как природа просыпается после зимней спячки, так и мы можем встрепенуться и почистить свои перышки. Снова вдохнуть в себя свежесть и энергию - и порхать как прекрасная птичка)).

Вы тоже хотите быть бодрее, стройнее и здоровее? Тогда давайте узнаем - что же нужно обязательно сделать этой весной)).

Но не только узнаем, но и начнем делать! Я искренне верю, что Вы действительно готовы меняться!

Благодаря этому активному плану Вы можете снова обрести легкость (во всех её смыслах - как физически, так и ментально)).

И вдохнуть в себя свежесть и легкость.

Просто начните свое обновление!

Софи

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

---

Мне очень хочется, чтобы Вы на себе прочувствовали, что начать меняться совсем не сложно!

Даже несколько минут в день могут принести удивительный результат!

И начать свое обновление очень и очень легко.

Нужно просто следовать этому простому плану:

**1**

Сначала Вы скачиваете себе этот файл с планом (на телефон, компьютер, планшет и пр.)

**3**

И Вы сразу попадете на описание задания (пост с рецептом, советом или другой полезной информацией)

**2**

Каждый день (лучше утром) Вы открываете свой активный календарь “MUST-DO весной” и кликаете на задание. *Например, в Дне 1 Вы нажмете на “Пьем витаминный чай”*)).

**4**

В течение дня Вы просто выполняете это задание! **Один день - одно задание**)). Все просто!

**5**

И вот так - незаметно и легко - Вы преобразуетесь и обновляетесь вместе с весной!))

# MUST-DO ВЕСНОЙ

## активный календарь

кликаем на нужный Вам день (на текст) и, прочитав описание, делаем с удовольствием. Один день - одно задание!

<b>1</b> <b>Пьем</b> витаминный чай	<b>2</b> <b>Балуем</b> кожу витаминной масочкой	<b>3</b> <b>Делаем</b> йогу для похудения	<b>4</b> <b>Ставим</b> выращивать микрозелень	<b>5</b> <b>Начинаем</b> есть витаминки
<b>6</b> <b>Готовим</b> салат с кучей зелени	<b>7</b> <b>Начинаем</b> детокс	<b>8</b> <b>Занимаемся</b> йогой для иммунитета	<b>9</b> <b>Делаем</b> эко- средство для уборки	<b>10</b> <b>Очищаем</b> шкафы (мини- гид "Очищаем свое пространство")
<b>11</b> <b>Покупаем</b> специи для иммунитета	<b>12</b> <b>Делаем</b> йогу для похудения	<b>13</b> <b>Готовим</b> смесь для укрепления иммунитета	<b>14</b> <b>Балуем</b> себя витаминной масочкой	<b>15</b> <b>Пробуем</b> выращенную микрозелень
<b>16</b> <b>Занимаемся</b> йогой для иммунитета	<b>17</b> <b>Готовим</b> салат с кучей зелени	<b>18</b> <b>Пьем</b> чай для иммунитета	<b>19</b> <b>Разхламляем</b> кухню (мини-гид "Очищаем свое пространство")	<b>20</b> <b>Питаемся</b> по детокс-меню
<b>21</b> <b>Моём</b> ванну эко-средством	<b>22</b> <b>Балуем</b> себя ванной Клеопатры	<b>23</b> <b>Делаем</b> йогу для похудения	<b>24</b> <b>Готовим</b> смесь для укрепления иммунитета	<b>25</b> <b>Готовим</b> салат с кучей зелени
<b>26</b> <b>Готовим</b> с витаминным соусом	<b>27</b> <b>Занимаемся</b> йогой для иммунитета	<b>28</b> <b>Моём</b> окна эко-средством	<b>29</b> <b>Пьем</b> витаминный чай	<b>30</b> <b>Делаем</b> йогу для похудения

# А ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

---

Вы готовы идти дальше?

- стать стройной и легкой?
- готовы зарядить себя энергией по полной?
- вернуть себе сияние и красоту?

Если Ваш ответ ДА - то буду рада Вас видеть среди участниц моих программ)). Уже сотни женщин на себе прочувствовали, что меняться и улучшаться - это легко и приятно!))

Если Вам нравится такой формат - легких и простых заданий, которые все же мягко и незаметно улучшают Вашу жизнь, то Вам придется по душе и остальные **МОИ курсы**)).

Помните - все возможно! Главное только сильное желание и правильная информация))

До встречи!  
Софи

**ХОЧУ ПРОДОЛЖИТЬ!**

