

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!

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

