

# ZIPRO

## 15 DNI BY BYĆ LEPSZYM SOBĄ

1. ZADBAJ O NAWODNIENIE - TRZYMAJ SZKLANKĘ WODY BLISKO SIEBIE
2. WSTAŃ PÓŁ GODZINY WCZEŚNIEJ I ZRÓB COŚ NA CO NIE MASZ OCHOTY
3. ZADBAJ O SWÓJ SEN - ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ I JAKOŚĆ
4. ZRÓB PORZĄDKI W SZAFIE - NIENOSZONE UBRANIA SPRZEDAJ LUB ODDAJ
5. OBSERWUJ JAK GZUJE SIĘ TWOJE CIAŁO W CIĄGU DNIA - CO CI SŁUŻY?
6. ZAPLANUJ NAJBLIŻSZE TYGODNIE W KALENDARZU. POMYŚL O SOBIE!
7. ZRÓB SOBIE DZIEŃ DOMOWEGO SPA
8. SPRÓBUJ NOWEGO WARZYWA I OWOCU
9. ZADBAJ O ATMOSFERĘ I POCZYTAJ W SPOKOJU KSIĄŻKĘ
10. IDŹ NA DŁUGI SPACER W SAMOTNOŚCI
11. PRZYGOTUJ OBIAD OD SERCA DLA NAJBLIŻSZEJ OSOBY
12. ZRÓB TRENING Z #ZIPROTEAM NA WWW.ZIPRO.PL
13. ZRÓB PRZEMEBLOWANIE POKOJU NIE DOKUPUJĄC ŻADNEGO MEBLA
14. WYPRÓBUJ FIT PRZEPIS NA COŚ SŁODKIEGO
15. WEŹ ZIMNY PRYSZNIC

