

TÝŽDENNÁ VÝZVA



7. týždeň

1. Toto je posledný týždeň tohto programu a my sme za mesiac a pol dokázali úžasné veci. Napíš si 5 vecí, ktoré sa zmenili v tvojom živote za posledný mesiac a pol. Bud' na seba hrdá!

2. Zopakujem si základné veci - skús vypiť minimálne 2 litre vody denne.

3. Urob minimálne 10000 krokov za deň.

4. Nakrájaj si miskú čerstvého ovocia alebo zeleniny a dopraj si vitamíny!

5. Pochváľ seba a niekoho z tvojho okolia, urobíš jemu aj sebe radosť :).