



A MATTER OF NOURISHMENT

Inizia al meglio la tua giornata

- ✓ INIZIA LA GIORNATA CON CALMA
 - ✓ RESPIRA
 - ✓ REIDRATATI
- ✓ FAI UNA COLAZIONE NUTRIENTE
 - ✓ MUOVITI E SII PRESENTE
- ✓ RICONNETTITI CON TE STESSA E QUELLO CHE TI CIRCONDA
- ✓ ORGANIZZATI PER LA GIORNATA
- ✓ PENSA A COME TI SENTI, ASCOLTA IL TUO CORPO, SCEGLI SU COSA FOCALIZZARTI

Aggiungi altre cose tu...