


Wrzesień

Moja dobra zmiana dla...

Ciała

- Dbam o odporność! Kupuję prawdziwą witaminę C.
- Przygotowuję posiłek z przeciwnowotworowym cynamonem.
- Robię 10 tys. kroków dziennie. (5x) 
- Robię przegląd składu mojego kremu i wyrzucam, jeśli są w nim szkodliwe substancje.
- Kupuję olejek eteryczny i nasmarowuje nim drewniane elementy w domu.

→ Różowy proszek z aceroli ma najwięcej wit C

→ Przykładowe przepisy znajdziesz w poście.

→ Listę szkodliwych substancji znajdziesz w rolce.

Poluj na promocję na krem 9.09!

Domu

- Sprzątam swój pojazd (auto/rower).
- Porządkuję szafkę z przyprawami, żeby przyrządzanie posiłków było jeszcze przyjemniejsze!
- Porządkuję szafkę z produktami sypkimi: oszczędzam pieniądze, czas i miejsce.
- Sprzątam lodówkę: Wyjmuję wszystko i dokładnie myję jej powierzchnię.
- Wyjadam zapasy: Przez kilka dni gotuję tak, żeby pozbyć się produktów, które od dawna zalegają w szafkach i w lodówce.

Użyj ulubionego olejku eterycznego do natarcia kokpitu w aucie i siodełka w rowerze!

Sprzątaj razem ze mną!

Sprawdźaj wrzesniowe rolki i posty, gdzie podpowiadam moje triki porządkowe

Jesienna aura

- Cieszę się! Wprowadzam jesienną aurę do domu: Kupuję nową świecę/koc/poduszkę/wrzosy...
- Relaksuję się! Biorę kąpiel/prysznic przy świecach i bez telefonu, za to z refleksjami.
- Odświeżam się! Zabieram siebie do nowego miejsca: kawiarnia/spacer/piknik....
- Otwieram się! Okazuję serdeczność komuś nowemu (komuś, komu na co dzień jej nie okazuję).

Chcesz poczuć JESIEŃ?

Mam dla Ciebie kod na świece sojowe -15% "PALĘ SIĘ NA ZMIANĘ" na www.yangi-shop.pl

→ Nie pozwól swoim refleksjom umknąć - zapisz je!

→ Otwórz swoje serce na ludzi!

Wydrukuj planszę, uzupełniaj ją na bieżąco i koniecznie podziel się ze mną efektami!

(link do planszy w PDF znajdziesz w bio na Instagramie Yangi)