

# LISTA INSPIRUJĄCYCH ZMIAN NA NOWY ROK

- Codziennie przez trzy miesiące będę zaczynać swój dzień od suplementu z kolagenem/kwasem hialuronowym/probiotykiem/wpisz swój suplement, który chcesz regularnie brać w nowym roku.*
- Obejrzę filmiki instruktażowe na YouTube Primabiotic o tym, jak wykonywać masaż twarzy płytką gua sha i będę masować twarz przynajmniej 2 razy w tygodniu.*
- Spróbuję jogi na stres lub na dobry początek dnia, korzystając z filmików na YouTube Primabiotic. Jeśli poczuję się lepiej, wprowadzę taką aktywność minimum 2 razy w tygodniu.*
- Będę pić 2 litry wody dziennie i zainstaluję sobie aplikację, która przypomni mi o wypiciu kolejnej szklanki.*
- Zamienię swój krem na dzień i na noc na kosmetyk z lepszym, bardziej naturalnym składem.*
- W każdy poniedziałek, środę i piątek będę szczotkować ciało na sucho, żeby pobudzić krążenie krwi, usunąć martwy naskórek i ujędrnić ciało.*
- Stworzę swój wyciszający rytuał, który będę praktykować przez 15 minut po każdym stresującym dniu. Może to być słuchanie relaksującej muzyki przy świecach, picie melisy w ulubionym kubku itp.*
- Raz w miesiącu zabiorę siebie na randkę. Wyznaczę datę i godzinę oraz rzeczy, które chciałabym zrobić, np. umówię się na masaż, pójdę do kina, pójdę na długi spacer po parku.*