






REWOLUCJA Z SYSKĄ- podejmuję wyzwanie!

tydzień	1 - 2 - 3 - 4 - 5 (zaznacz numer tygodnia)						
kolejne kroki 5/5	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
 Stosuj krem na dzień!							
 Zachowaj „BHP” stresu							
 Pij dużo wody							
 Stosuj krem na noc!							
 Śpij minimum 7 godzin							