

MeFirst

by coach_neta

זה לא זמני, זה לא לפעמים,
אני בוחרת בי כדרך חיים

הרגלים מקדמים

אילו הרגלים בריאים את מוסיפה השבוע?

- כוס מים לפני כוס קפה
-
-
-
-

הרגלים מעכבים

מאילו הרגלים את נפרדת השבוע?

- מפסיקה להתפוצץ בארוחות
-
-
-
-



סך ההרגלים שלך הופכים
אותך למי שאת!

שלישי	שני	ראשון
_____	_____	_____
שישי	חמישי	רביעי
_____	_____	_____
רשימת אימונים לבחירה: (לפחות 2 בשבוע)		
פילאטיס	שרטוט ריבועים	
גמישות	חיטוב ישבנים	
קיקבוקס	פול באדי קלאסי	
שבת		

★ משימה מנטע: במוצ"ש מארגנים את הלו"ז, כל שבוע מחדש!

אהלן!
אהלן!!
אהלן!!!

🔊 איזה שבוע מוצלח מחכה לי 🔊