

# CHECK LIST

## 5 CONSIGLI PER IL BENESSERE IN GIUGNO

### 1

#### ✓ **GODETEVI LA NATURA:**

- Trascorrete più tempo all'aria aperta, godendovi il sole e la natura.
- Questo migliorerà l'umore e aumenterà i livelli di vitamina D.

### 2

#### ● **RITUALI MAGICI DEL MATTINO:**

Iniziate la giornata con la meditazione, esercizi leggeri o pratiche di respirazione. Questo vi darà energia e vi manterrà positivi per tutto il giorno.

### 3

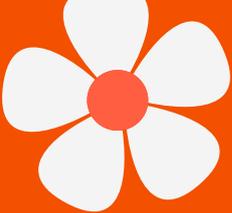
#### ● **DEDICATEVI A UN NUOVO HOBBY:**

- Mettetevi alla prova con la cucina o la fotografia.
- I nuovi hobby stimolano il cervello e sono divertenti.

### 4

#### ✓ **MASSAGGIO OLISTICO PRO PERSONALIZZATO:**

- Regalatevi una sessione di massaggio olistico. Vi aiuterà ad alleviare le tensioni, a migliorare la circolazione e a ridurre lo stress.



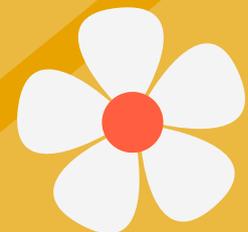
5



## **PRATICA DI GRATITUDINE:**

- Scrivete quotidianamente le cose per cui siete grati. Questo migliora l'umore e
- aiuta a concentrarsi sulle cose positive..

**Seguendo questi consigli,  
potrete migliorare il vostro  
Benessere Psico -Fisico nel mese di Giugno!**



OFFERTA PER TE



IN GIUGNO

FAI CLIC



**TRATTAMENTO - RITUALE**

**ATTIVAZIONE OLISTICO**

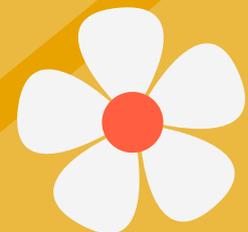
**PER OTTENERE  
UNO STATO DI RISORSE  
COMPLETO**

**IN MAGGIO +  
OMAGGIO**

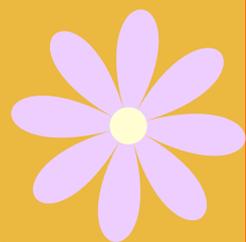
AMORE DI GIUGNO



AMOREDISE.COM



OFFERTA PER TE



IN GIUGNO

FAI CLIC



**GUIDA PERSONALE**

**MIO GIUGNO**



**FENG SHUI PER IL  
TUO SUCCESSO**

