

Mój plan minimum

Pamiętaj, że nie musisz codziennie spełniać swoich założeń, aby dążyć ku osiągnięciu swojego celu. Warto jednak zawsze próbować :)

Przykładowo:

Jeśli nie będę miała siły biegać, wyjdę na 10-minutowy spacer.

Jeśli nie będę miała pod ręką swojego posiłku, wybiorę gotowiec o dobrym składzie.

Jeśli nie znajdę czasu na wieczorną rutynę selfcare, będę pamiętać o demakijażu.

Jeśli nie...	To...

