GLOW-UP
Checklist

☀️ Mattino

☐ *Bevi due bicchieri d'acqua*

☐ *Journaling di 5 minuti*

☐ *Metti sempre la SPF anche se stai in casa, anche sei in città*

☐ *Esegui 3 cicli di respirazione profonda*

☐ *Rivolgi almeno 1 pensiero gentile al tuo corpo*

🌿 Giornata

☐ *Concediti 15 min di camminata lenta, senza telefono*

☐ *Fai almeno 1 scelta alimentare consapevole al giorno*

☐ *Tieni l'acqua termale in borsa*

☐ *Prova a fare 5 respiri prima di reagire a uno stimolo stressante*

GLOW-UP
Checklist

☀️ Mattino

□ Bevi due bicchieri d'acqua

□ Journaling di 5 minuti

□ Metti sempre la SPF anche se stai in casa, anche sei in città

□ Esegui 3 cicli di respirazione profonda

□ Rivolgi almeno 1 pensiero gentile al tuo corpo

🌿 Giornata

□ Concediti 15 min di camminata lenta, senza telefono

□ Fai almeno 1 scelta alimentare consapevole al giorno

□ Tieni l'acqua termale in borsa

□ Prova a fare 5 respiri prima di reagire a uno stimolo stressante