Marzec

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Z końcem miesiąca, do życia budzić się będzie wiosna, a coraz cieplejsze dni zachęcają do aktywności na zewnątrz.

Postaw na spacery w parku, nordic walking lub bieganie. Maksymalnie wykorzystaj rozpoczynającą się wiosnę, by zadbać o swój organizm i kondycję.

Weź głęboki oddech, zatrzymaj się na chwilę i uporządkuj swoje sprawy. Wiosna, to dla wielu osób rozpoczęcie nowego rozdziału życia.

PRZEMIANY
wg Moniki Honory®