





























Plan saptamanal pentru sanatate

SAPTAMANA:

ALIMENTATIE SI HIDRATARE

	L	M	M	J	V	S	D
APA							
MIC DEJUN							
PRANZ							
CINA							

SPORT

Ana Nicolae
amanicolae.ro

	L	M	M	J	V	S	D
YOGA							
PLIMBARE							

SANATATEA MINTII

	L	M	M	J	V	S	D
MEDITATIE	