

Forward Challenge

Giorno 1:
bevi tanta
acqua

Giorno 2:
foodspring
Workout A

Giorno 3:
dormi 7 ore

Giorno 4:
fai un pasto
colorato

Giorno 5:
foodspring
Workout B

Giorno 6:
relax!

Giorno 7:
sorridi!

Giorno 8:
green
smoothie

Giorno 9:
foodspring
Workout A

Giorno 10:
trash
challenge!

Giorno 11:
zero zucchero!

Giorno 12:
foodspring
Workout B

Giorno 13:
chiama un
amico/
famigliare

Giorno 14:
stretching

Giorno 15:
colazione
sana

Giorno 16:
foodspring
Workout A

Giorno 17:
gratitudine

Giorno 18:
prepara una
torta

Giorno 19:
foodspring
Workout B

Giorno 20:
prenditi cura
di te

Giorno 21:
6.000
passi

Giorno 22:
novità in
tavola

Giorno 23:
foodspring
Workout A

Giorno 24:
zero plastica!

Giorno 25:
sei ciò che
mangi

Giorno 26:
foodspring
Workout B

Giorno 27:
riordina

Giorno 28:
credi in te
stesso!

Giorno 29:
cucina in
modo sano

Giorno 30:
foodspring
Workout A

Going forward