

spring reset

czyli przejdź wiosenny glow up

with
BOSSIER

BEAUTY

- wyrzucić przeterminowane kosmetyki
- umyj pędzle i gąbki
- zadbaj o paznokcie - pomaluj je odżywką lub zrób hybrydę
- nawilżaj ciało balsamem po każdym prysznicu

CLOTHES

- podziel szafę na rzeczy nienoszone / noszone wiosną
- zrób przegląd torebek i butów - wyrzucić wadliwe lub zniszczone ubrania
- przygotuj do sprzedaży lub oddania nienoszone rzeczy

SELF-GROWTH

- określ czas spędzany przed ekranem i go nie przekraczaj
- odetnij się od osób, z którymi nie masz ochoty się spotykać
- ustal sobie cel czytanych książek
- zrób reset telefonu - usuń zbędne zdjęcia, nieużywane aplikacje, uporządkuj ekran główny

HEALTH

- przetestuj nową aktywność - my szczególnie polecamy pilates!
- zaplanuj badanie krwi
- dopasuj rutynę pielęgnacyjną do potrzeb swojej skóry

FOOD

- zaplanuj posiłki na kolejny tydzień - żeby nie zamawiać jedzenia na dowóz!
- ugotuj ulubione wiosenne danie
- posprzątaj w lodówce
- staraj się ograniczyć spożycie cukru!

MY OWN PLANS

NOTES

PS Pamiętaj, że wymienione wyżej aktywności, to tylko sugestia, z której możesz (ale nie musisz) skorzystać.

BOSSIER