

PLAN DE ACȚIUNE

Împreună Reușim:

Află cât de ușor este să îți recapeti productivitatea și să te bucuri de dezvoltare personală!

Lecția: Și adulții au nevoie de joacă!

Expert în productivitate: Dan Luca

Distracție

- ☐ Timpul personal
- ☐ Mindfulness
- ☐ Recipientul gol și curat vs. spirala irascibilității
- ☐ Și adulții au nevoie de joacă
- ☐ "A-ți da voie" vs. sentimente de autoînvinovățire
- ☐ Work Hard & Recover Hard(er) (lucrează din greu, recuperează-te din plin)

Suntem cea mai mare echipă de medici nutriționiști din România cu un singur țel: să ajutăm oamenii ca tine să slăbească și să se mențină în mod sănătos.
Accesează acum: www.kilostop.ro



KILOSTOP
CLINICA TA DE NUTRIȚIE