

# Calendarul FRUMUȘETII

	Luni.	Marti.	Miercuri.	Joi.	Vineri.	Sâmbătă.	Duminică.
Săptămâna 1	<p>🌸 Hidratează-te adecvat pe tot parcursul săptămânii cu ajutorul listei noastre de verificare.</p>	<p>🌸 Fă un pas către strălucire - elimină un alt inamic al colagenului.</p>	<p>🌸 Nu uita să urmezi lista de verificare a unei alimentații corecte!</p>	<p>🌸 Nu permite zilelor lucrătoare să te epuizeze! Exersează dansul cu Sofa Star - o stare de bine și emoții pozitive garantate.</p>	<p>🌸 Ascultă cel mai relaxant playlist de la Coral Club: este timpul să elimini emoțiile negative și să faci puțină meditație.</p>	<p>🌸 Weekend-ul este o ocazie excelentă de a te răsfăța și de a-i bucura pe cei dragi cu mâncăruri delicioase și sănătoase. Gătește mâncarea ta preferată din selecția noastră!</p>	<p>🌸 Fă curățenie în geanta de cosmetice: aruncă orice produs care-ți poate deteriora pielea.</p>
Săptămâna 2	<p>🌸 Începe o nouă săptămână cu un ten perfect! Fă exerciții de fitness Coral Club.</p>	<p>🌸 Elimină umflăturile cu exerciții de face fitness.</p>	<p>🌸 Păstrează-ți strălucirea pielii cu Promarine Collagen Peptides.</p>	<p>🌸 Când există doar termene limită la serviciu, meditația vine în ajutor. Alătură-te spectacolului cu Sati Casanova și înlocuiește emoțiile rele cu cele bune.</p>	<p>🌸 Începe să citești o altă carte de somn din selecția noastră.</p>	<p>🌸 Economisește energie înainte de un weekend activ: întinde-te cu Anna Kanyuk!</p>	<p>🌸 Încălzește rola gua sha sub apă fierbinte și răsfăță-te cu un masaj relaxant.</p>
Săptămâna 3	<p>🌸 Petrece această săptămână ca o regină! Exercițiu regulat pentru a-ți îmbunătăți postura.</p>	<p>🌸 Urmărește discursul Iolantei Langauer despre principiile nutriției echilibrate - adăugă ceva nou în dieta ta.</p>	<p>🌸 Jupiter se află în prima casă! Sau poate în a doua ...În orice caz, este o zi frumoasă. Urmărește videoclipul antrenorului de fitness Uliana Chapova!</p>	<p>🌸 Nu uita de o hidratare adecvată!</p>	<p>🌸 Fiecare vineri este o mică sărbătoare. Alege o ținută care să se potrivească dispoziției tale și completează-ți look-ul cu machiaj luxos - o selecție de sfaturi utile de la Coral Club te va ajuta în acest sens.</p>	<p>🌸 Ți-a fost dor de dans? Încearcă antrenamentul super dinamic cu Lisa Zakamskova!</p>	<p>🌸 Pregătește-te pentru o săptămână plină - descarcă aplicația de meditație din selecția noastră.</p>
Săptămâna 4	<p>🌸 Nu uitați să completezi jurnalul de stres săptămâna aceasta (și întotdeauna!): Nivelurile ridicate de cortizol afectează nu numai pielea, ci și întregul corp.</p>	<p>🌸 Concentrează-te pe conturul feței și elimină bărbia dublă: fă un antrenament de face fitness.</p>	<p>🌸 O nouă zi de antrenament! Repetă antrenamentul cu Uliana Chapova, nu este deloc greu - ci chiar foarte util.</p>	<p>🌸 Asigură-te că nivelurile hormonale sunt normale - consultă lista de verificare și susține examenele.</p>	<p>🌸 Expiră! Săptămâna de lucru este aproape terminată - urmărește meditația cu Anna Rudakova și scăpă de emoțiile negative.</p>	<p>🌸 Fă stretching cu Sonia Aleksandrova și energizează-te pentru întregul weekend!</p>	<p>🌸 Când faci cumpărăturile pentru o săptămână întreagă, alege produsele care te vor ajuta să strălucești. Nu uita să iei lista de verificare Coral Club la magazin!</p>