

pr

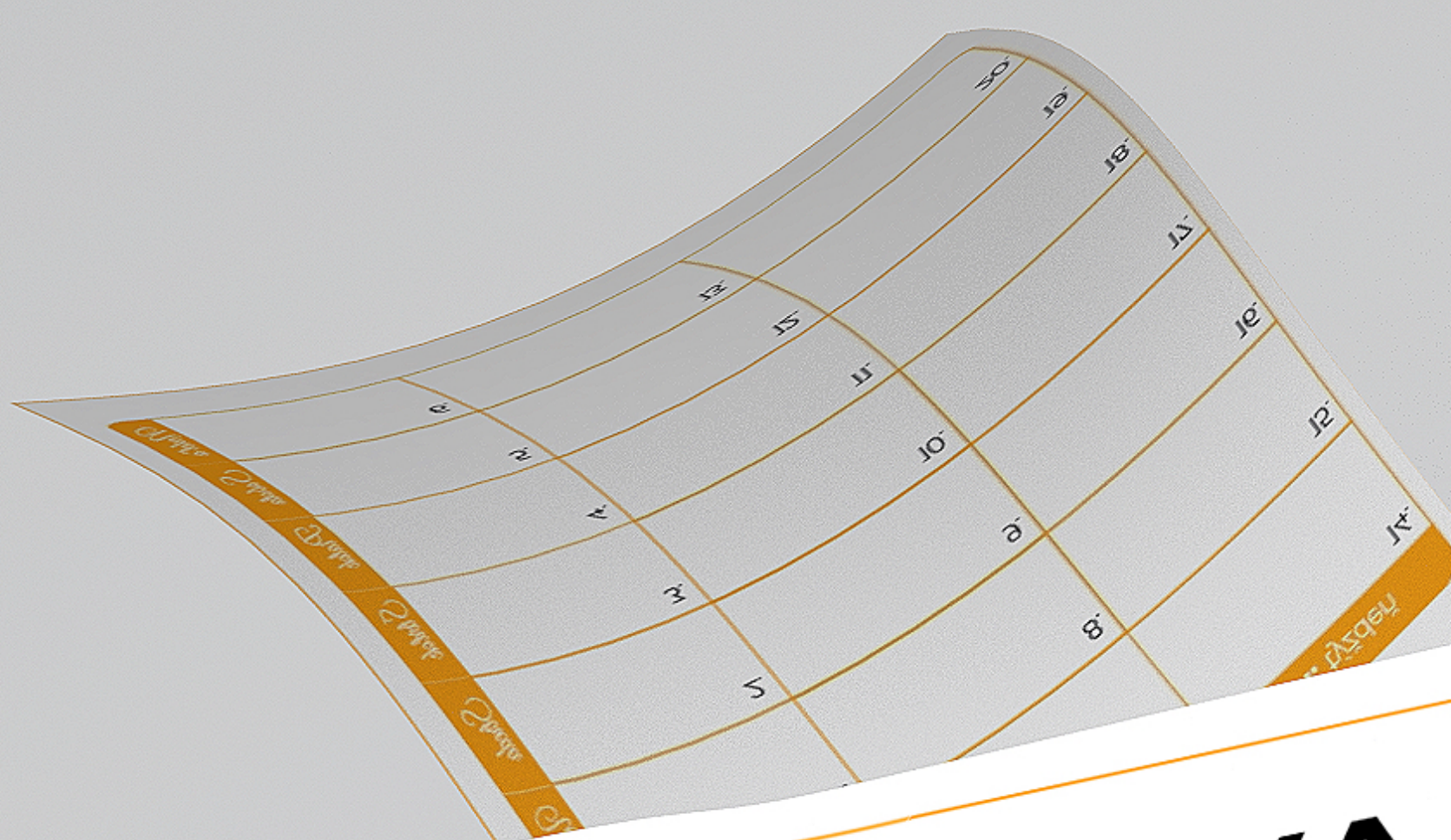
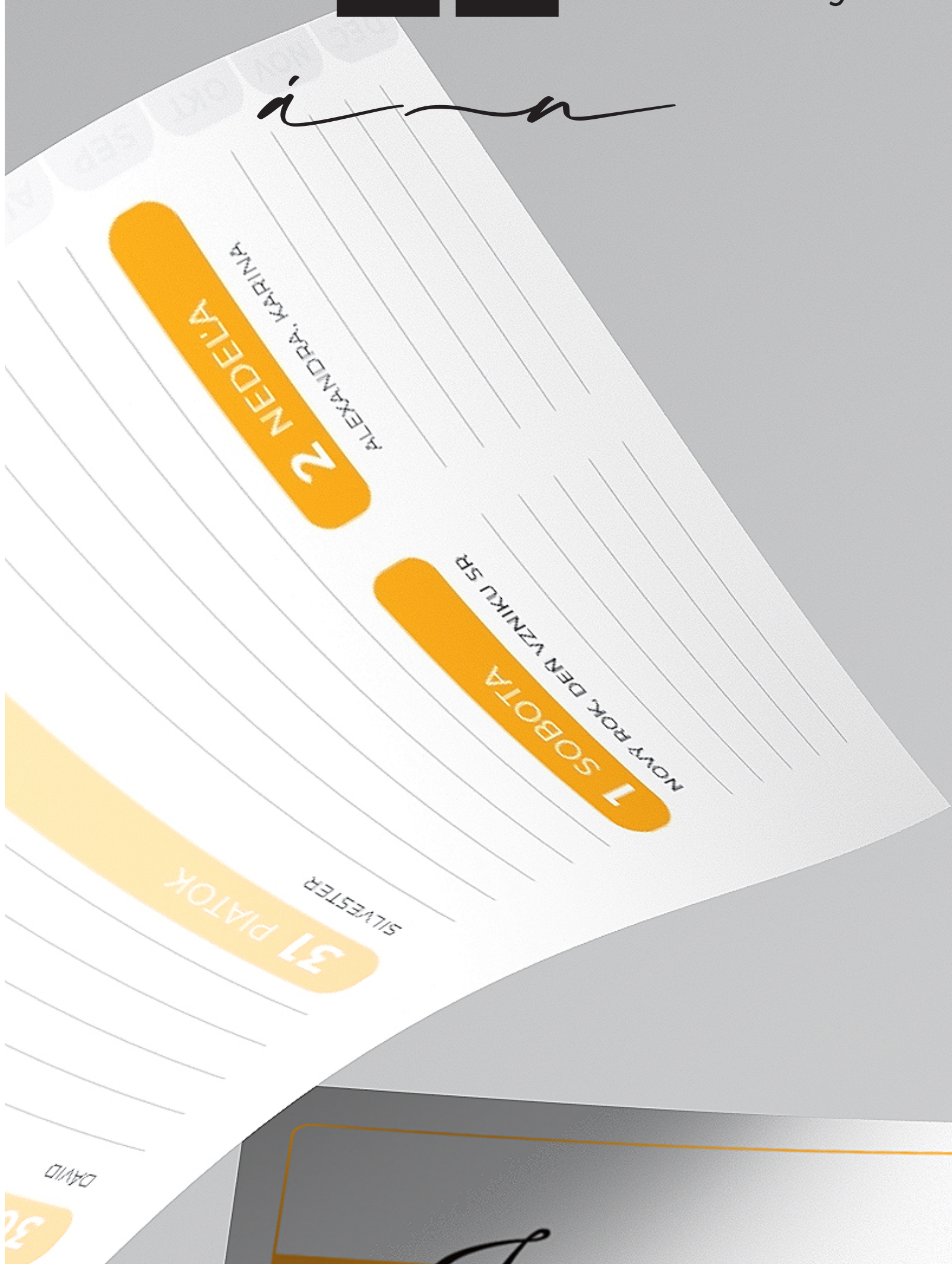
20

Diár je určený pre ženy všetkých vekových kategórií, ktoré sa snažia žiť aktívnejší a produktívnejší život.

22

Diár obsahuje 12 originálnych výziev na každý mesiac, mesačné plánovače cvičenia, denný plánovač s kalendárom, celoročný kalendár a priestor na poznámky.

ina



Jún

2022

P	U	S	Š	P	S	N
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Tento mesiac musím :

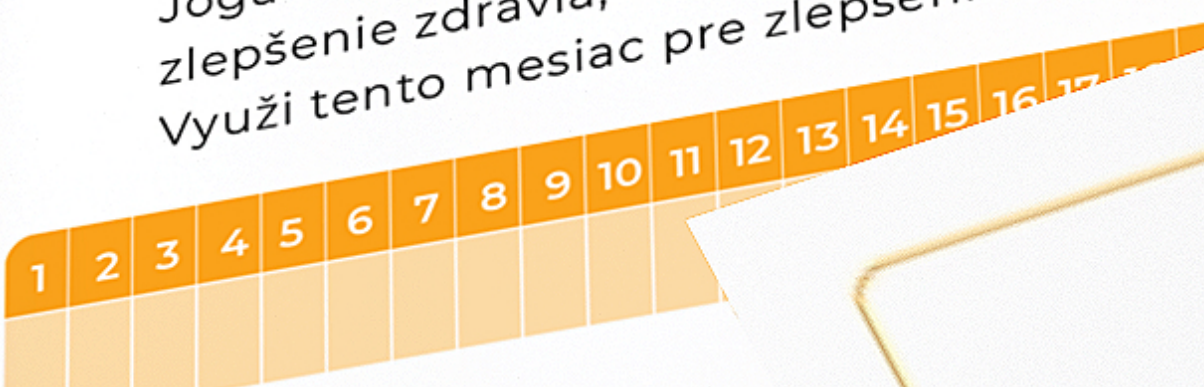
Handwritten notes area with horizontal lines for writing.

VÝZVA na jún



MESIAC JÓGY

Jóga nám dáva na jednej strane úžasné príležitosti na prácu s telom, zlepšenie zdravia, uzdravenie či zlepšenie fyzických schopností. Využi tento mesiac pre zlepšenie postoja a lepšiu flexibilitu svalstva



April

2022

P U S Š P S N

4 5
11 12
18

Tento mesiac musím :