

Sugar detox FULL BODY & MIND RESET

CHECKLIST

	P	W	Ś	C	P	S	N
Skrobanie języka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ssanie oleju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Napój detoksykujący 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Breathwork	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia lub taniec	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pytania z dziennika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Picie 2-3l wody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Szczotkowanie na sucho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Detoksująca kąpiel lub prysznic	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Manifestacje medytacji	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7-8 godzin snu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐