



Li niehdu hsieb taghna nfusna huwa essenzjali biex wiehed ihossu b' sahhtu u sodisfatt. Sabiex taghmel dan, ghal kull jum tax-xahar iktib modi kif tista tinkorpora attivitajiet **fiziċi**, **mentali** u **emozzjonali**. Fih-tmiem ta' kull jum imbghad immarka fuq il-kalendarju ghal kull kategorija u segwi l-progress tieghek biex jgħinek tgħix l-aħjar mod ta' hajja. Ibaqa infurmat u tghallem aktar fuq il-blog taghna li huwa speċifiku għall-moviment, in-nutrizzjoni, it-terapija tal-massaġġi u l-medicina tradizzjonali Ċiniża
© www.corebalancemovement.com

Awwissu 2020

It-Tnejn	It-Tlieta	L-Erbgħa	Il-Hamis	Il-Ġimgħa	Is-Sibt	Il-Hadd
					1	2
					1. Fiziċa	1. Fiziċa
					2. Mentali	2. Mentali
					3. Emozzjonali	3. Emozzjonali
3	4	5	6	7	8	9
1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa
2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali
3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali
10	11	12	13	14	15	16
1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa
2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali
3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali
17	18	19	20	21	22	23
1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa
2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali
3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali
24	25	26	27	28	29	30
1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa	1. Fiziċa
2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali	2. Mentali
3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali	3. Emozzjonali
31						
1. Fiziċa						
2. Mentali						
3. Emozzjonali						