



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

Settembru 2020

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