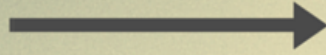


MÉR ÞYKIR NÓGU VÆNT UM SJÁLFAN MIG



TIL ÞESS AÐ BJÓÐA MÉR OG LÍKAMA MÍNUM AÐEINS UPP Á ÞAÐ BESTA

Í okkar síðustu viku saman vil ég að þú skoðir hvað þú ert að velja fyrir sjálfan þig. Að velja vel og að taka góðar ákvarðanir sýnir að þér þykir vænt um líkama þinn og sál.

Í hvert skipti sem við tökum ákvarðanir sem þjóna okkur ekki, sjáum við oft eftir því að förum jafnvel að berja okkur niður fyrir það.

Þannig núna vil ég að þú skrifir niður þá síði sem þú ætlar að taka upp eftir að "Sterkari á 16" lýkur.

Skrifaðu niður allt það jákvæða sem þú ætlar að halda áfram að gera og settu þannig niður þau skref sem mynda þinn heilsusamlega lífsstíl fullan af gleði og orku.

Byrjaðu hér: