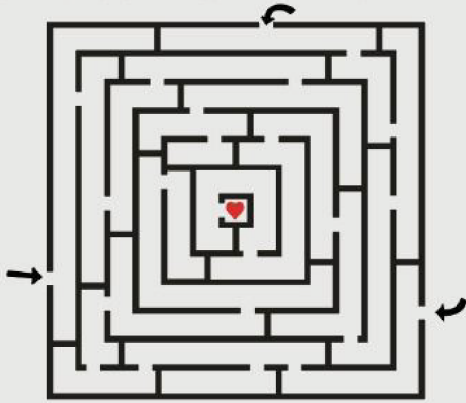


## قائمة المهام


## دقائق لشحن طاقتك

صحتك النفسية مهمة جداً، حاول التواصل مع قلبك أكثر



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
6 تحدى اليوم أمشي 10.000 خطوة 	5	4	3	2	1 اجعل غذائك صحي 	
13	12	11	10	9 اشرب ماء أكثر 	8	7
20	19 تحدى اليوم لا للمؤكلات السريعة 	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22 نشاط أكبر جسد أقوى 	21
					29	28