

MINA DAGLIGA RUTINER

Det är lätt att känna sig överväldigad av allt som behöver göras på en dag. Genom att sätta rutiner för det du verkligen vill få gjort under en dag så underlättar du för dig själv att hushålla med din energi och fördela ut krävande aktiviteter på ett bättre sätt. Prioritera det viktigaste: vila, mat och rörelse. Gör en visuell bild av dina fasta rutiner som du blir glad av att titta på.

