



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME



E

ENERGIA - Principio base: **Non puoi dare quello che non hai**

Pianifica la tua ricarica
tempo per te



R

Interiorità: buone letture,
mindfulness - meditazione



O

Attività fisica



I

Buon cibo



N

Giusto riposo



E

Cura della persona

