

МОЙ ЯНВАРЬ



Прогулки на свежем воздухе



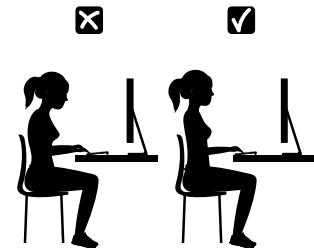
Овощи и фрукты богатые витаминами

(Х) хурма (Ц) цитрусовые (К) капуста
(Г) гранат (Я) яблоко (Т) тыква



Сон 7-9 часов

ПРИВЫЧКА МЕСЯЦА:
ПРЯМАЯ СПИНА





ВКУС МЕСЯЦА:
VELLE ОВСЯНЫЙ ПИТЬЕВОЙ

- Облепиха
- Малина
- Черника
- Вишня
- Абрикос