

Resumen semanal de bienestar

Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

4

Elementos únicos

9

Apariciones programadas

7

Días activos

285 min

Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Respiración: Suspiro cíclico Técnicas de respiración	X		X		X	X		4
Respiración: Wim Hof con retención Técnicas de respiración							X	1
Meditación: de bondad amorosa (metta) Meditación		X		X			X	3
Yoga: Hatha Yoga						X		1