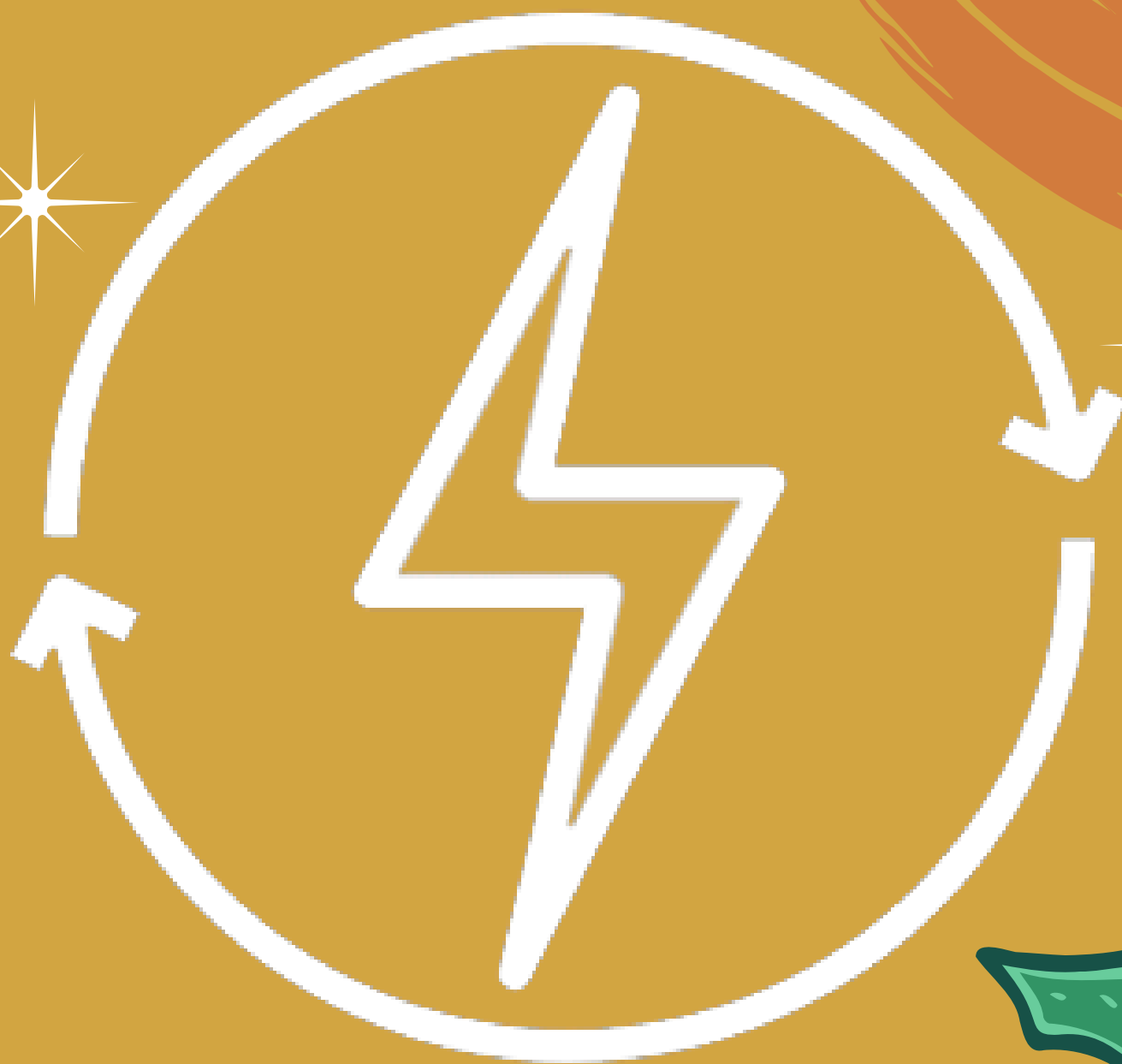


7 ENERGIBALANCE I KROPPEN



Mindshift julekalender 2025





Livsmål 7

7 ENERGI
I KROPPEN



7 BÆREDYGTIG
ENERGI

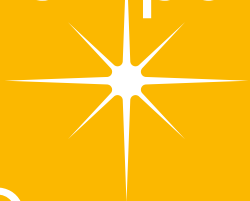


Verdensmål 7





December måned har de korteste dage, men paradoksalt den travleste tid på året.



Der er ekstra pres på med årsafslutning, indkøb af julegaver og mad, familiehygge, julefrokoster og juletræsfejer.



Juletidens energiforbrug er ude af rytme, der ikke er bæredygtigt for indre energi.



Ubalance opstår tit pga. søvnmangel, meget pres, forkert kost, og for lidt motion.

Så hemmeligheden i at overleve julen, ligger i at skabe energibalance i kroppen.


Prioritéér dit energiforbrug. Afsæt tid til dig selv i december, hvor du bare kan nyde at være dig og ikke skal yde.




MINDSHIFT

YOUR LEADERSHIP...

...POWERED BY NATURE



Mindshift julekalenderen 2025 giver dig 24 dage med bevidsthedsbudskaber og mindset øvelser som inspiration til at fejre hjerternes fest med større selvbevidsthed og dybere mening.



Passionerede julehilsener fra Anita