

DAG 01
Gör en spellista med sånger som uppmuntrar dig och får dig att le. Gå lyssna på vår meditations spellista.

DAG 02
Stäng av telefonen! Spendera en hel dag utan att skrolla.

DAG 03
TRÄNING
Ta en avslappnande simtur.

DAG 04
RECEPT
Njut av en vanilj och fruktsmoothie. Se vår video med receptet på [instagram.com/partylite](https://www.instagram.com/partylite)

DAG 05
Topp 5 tips för att slappna av:

- Lyssna på musik
- Ät choklad
- Krama någon
- Skäm bort dig själv
- Skratta

 Dela med dig av ditt favorit tips för att slappna av.

DAG 06
SÖM
Var utan skärm och slappna av i 30 min. innan du skall sova.

DAG 07
Slappna av med Laid Back Lavender hemdoft och Illuminescents Klara Linjer doftspridaren

VECKA 1
Avslappnande





DAG 08
TRÄNING
Starta dagen med ett högtintensivt pass för att få både kroppen och sinnet att vakna.

DAG 11
Gör någon annan glad. Tagga 3 vänner som gör din dag bättre och berätta det för dem.

DAG 09
RECEPT
Bli på gott humör med en god mandarinsmoothie. Receptet hittar du på Instagram.

DAG 10
AKTIVITET
Testa en ny hobby som du alltid alltid har velat prova!

DAG 13
Tillsätt glädje till livet med Mandarin och Jasmine hemdofterna eller som en färdig blandning i 100% sojaljus.

DAG 12
SÖM
Vakna glad.

DAG 14
En promenad ute i naturen. En interaktiv Instagramstory av en promenad i skogen.

VECKA 2
Glad






PARTYLITE

1 MONTH OF BEING balanced

Ta del i utmaningen Mars 2020

DAG 22
TRÄNING
Yoga med Axel på Instagram.

DAG 23
Våra tips att prova idag: Medveten andning | Stå som ett träd | Ge uppmärksamhet till ditt hjärta | Lägg märke till hur du går.

DAG 24
Slappna av med hjälp av Michelles ASMR video





DAG 25
RECEPT
Bli fokuserad med vår hälsosamma honung och lavendelbärs smoothie recept på Instagram.

DAG 26
Tagga 3 vänner som får dig att känna dig mer fokuserad. Sprid kärleken!

DAG 27
SÖM
Möblera om ditt sovrum för en lugn sömn.

DAG 28
Hitta naturlig harmoni med vårt 100% soja Cedarwood + Vanilla doftljus.

VECKA 4
Fokuserande

DAG 15
TRÄNING
Sätt på skorna och gå ut och spring en runda!

DAG 16
VECKA 3
Energigivande

DAG 17
AKTIVITET
Starta dagen rätt - drick citronvatten INNAN du dricker kaffe och äter din hälsosamma frukost

DAG 18
RECEPT
Få energi från vår gröna smoothie. Recept finner du på Instagram

DAG 19
Vem ger dig energi när du har en tuff vecka? Tagga dem i sociala medier!

DAG 21
Känn dig full av liv med Energizing Eucalyptus Hemdoft och vår Ultrasonic doftspridare

DAG 20
SÖM
Vakna utan snooze-knappen och få in ett snabbt 10 minuters träningspass.

VECKA 5
Energigivande

