

POWERBYLISA -Sommarbingo

Mentalt och fysiskt starkt

Klä dig färgstarkt	Meditera 3 min	Hoppa i vattnet ifrån brygga eller båt	Stäng av telefonen en hel dag
Gå 20.000 steg	Ät det godaste du vet och NJUT	lägg dig på rygg i gräset och kolla på molnen minst 5 min UTAN telefon	Äg dina val aktivt en hel dag
100 crunches 100 knäblj 100 höftlyft	Besök ett utegym och träna minst 5 övningar	Affirmationer: säg högt till dig själv- JAG ÄR UNIK & JAG ÄR VÄRDEFULL	Gör något du tycker är lite läskigt - hur kändes det efteråt?
Gör dig en god måltid med så många färger du kan	Följ med på livepass på powerbylisas instagram (tisdagar)	tillsammans med en kompis: hur många burpees kan ni göra ihop på 2 min	Gör en mindmapp fram till 2024- vad vill du du göra då? vad vill du satsa på 6 månader? hur vill du må?

Använd #powerbylisa när du gör ditt bingo så har du chansen att vinna ett grymt kitt ifrån mig glöm inte följa mig annars ser jag inte

