

Wellness Diary

您今天完成了哪些健康任務呢？加個✓吧！

🍷 飲用寧夏紅







🍏 進食一份約拳頭大小的水果







🍵 飲用2公升清水

👟 完成30分鐘運動

💤 睡眠時間滿8小時

🙏 對一件事情表達感恩

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
															
															
															
															
															
															

恭喜您已經飲用一個月寧夏紅了！來寫下自己的身心轉變吧~

姓名： _____

品牌夥伴編號： _____

Wellness Diary

您今天完成了哪些健康任務呢？加個✓吧！

🍷 飲用寧夏紅







🍏 進食一份約拳頭大小的水果







💧 飲用2公升清水

👟 完成30分鐘運動

🛌 睡眠時間滿8小時

🙏 對一事情表達感恩

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																
																
																
																
																
																

恭喜您已經飲用一個月寧夏紅了！來寫下自己的身心轉變吧~

姓名： _____

品牌夥伴編號： _____