JUNIO

A gusto con tu cuerpo

OBJETIVOS DEL MES

- ☐ Cortarme las puntas
- ☐ Poner música a tope y bailar
- ☐ Hacer una lista para las rebajas
- ☐ Revisar mis bikinis y bañadores
- ☐ Comer más pescado

¡A CARCAJADA LIMPIA!

Según un estudio, reír 15 minutos al día adelgaza unos 2kg al año. Al aumentar el ritmo cardíaco y la respiración, el gasto calórico es mayor. ¡Y encima te lo pasas bien!

				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	

"La felicidad es querer lo que tienes."

Momento ideal **para depilarte**. Tienes la luna a tu favor.

"Escucha, aprende y después sigue."

Sale a la venta Clara (y empieza el verano)

La noche de San Juan

"Repara tu trineo en verano y tu carreta en invierno."

CLARA