



روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
بهداشتی							
آب ولرم							
مدیتیشن و عبادت							
ورزش							
شکرگزاری							
تلقین							
خوردن سیب							
مطالعه							

روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
بهداشتی							
آب ولرم							
مدیتیشن و عبادت							
ورزش							
شکرگزاری							
تلقین							
خوردن سیب							
مطالعه							