

פרק ט: המסלול הבטוח

היעד שבחרתי

מסלול ההרגלים

השבוע אתמיד ב:



יום ד'



יום א'



יום ה'



יום ב'



יום ו'



יום ג'

שבוע

מסלול ההרגלים

השבוע אתמיד ב:



יום ד'



יום א'



יום ה'



יום ב'



יום ו'



יום ג'

שבוע