

Calendar Challenge & Mission

DAY 1

17 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Fun Cardio
 - Abs Workout
 - Cooldown
- Kuis

DAY 2

18 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Intense Cardio
 - Back, Arms & Chest
 - Cooldown
- Kuis

DAY 3

19 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Lower Body Focus
 - Arm & Abs
 - Cooldown
- Kuis

DAY 4

20 Januari 2022

- **Active rest day**
 - Stretching & Restorative Yoga
- Bagikan aktivitas Anda di sosial media* screenshot dan upload ke link yang tersedia

DAY 5

21 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Full Body Workout
 - Arm & Abs
 - Cooldown
- Kuis

DAY 6

22 Januari 2022

- **Join fitNmove disini**
<https://bit.ly/fitNmoveJanuari2022>
Screenshot, Upload di link yang tersedia

DAY 7

23 Januari 2022

- **Cek body composition**
- **Upload foto**
 - 3 Video workout
 - Warm up + Fun Cardio
 - Legs & Butt
 - Cooldown
 - Kuis



*Sertakan hashtag #NutriliteIndonesia #BodyKeyIndonesia #PassionmuBisnismu #Nutrilitefitnmove

Tag dan mention @nutrilite_id

Calendar Challenge & Mission

DAY 8

24 Januari 2022

• Active rest day

Stretching &
Restorative Yoga

DAY 9

25 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Fun Cardio
 - Back, Arms & Chest
 - Cooldown
- Kuis

DAY 10

26 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Lower Body Focus
 - Abs Workout
 - Cooldown
- Kuis

DAY 11

27 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Intense Cardio
 - Legs & Butt
 - Cooldown
- Kuis

DAY 12

28 Januari 2022

- Upload foto sarapan sehat ke link yang tersedia
- **Active rest day**
Stretching &
Restorative Yoga

DAY 13

29 Januari 2022

- 3 Video workout
 - Warm up + Fun Cardio
 - Back, Arms & Chest
 - Cooldown
- Kuis

DAY 14

30 Januari 2022

• Cek body composition

• Upload foto

- 3 Video workout
 - Warm up + Intense Cardio
 - Arm & Abs
 - Cooldown
- Kuis
- Bagikan aktivitas Anda di sosial media* screenshot dan upload ke link yang tersedia



*Sertakan hashtag #NutriliteIndonesia
#BodyKeyIndonesia #PassionmuBisnismu
#Nutrilitefitnmove

Tag dan mention @nutrilite_id