

tydzień
1

RUSZ SIĘ ZDROWO W POŁOGU

karta pracy

Jak oceniasz w tym tygodniu swoje samopoczucie?



Moje praktyki dobrego ruchu w połogu:

Jak się po nich czułaś w skali 1-10:



Co zrobiłaś dla siebie w tym tygodniu? Ile razy wyszłaś na spacer?

W tym tygodniu pilnowałam tego co jem i brałam regularnie suplementy

tak

nie

Jak możesz podsumować ten tydzień? Napisz dla siebie coś dobrego. Np. Jestem dobrą mamą itd.
