

tydzień
31

BEZPIECZNY TRENING W CIAŻY

karta pracy

Jak oceniasz w tym tygodniu swoje samopoczucie?



Ilość treningów i aktywności w tym tygodniu:

Jak się po nich czułaś w skali 1-10:



Czy w tym tygodniu odczuwałaś jakiś dyskomfort/ból?

Opisz go:

Czy zaliczyłaś swoją praktykę oddechową i relaksacyjną?

tak

nie

Waga:

**CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ Z TWOIMI
PRZYGOTOWANIAMI DO PORODU?**
