

tydzień
6

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:



Jak wyobrażasz sobie swoją dalszą aktywność po połogu?

Czy umówiłaś się już na wizytę kontrolną do ginekologa oraz fizjoterapeuty uroginekologicznego?

tak

nie

Jakie masz wnioski i przemyślenia dotyczące swojego połogu? Co warto by było teraz wprowadzić w życie, by lepiej się zorganizować i zadbać o siebie?
