

tydzień
36

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☐ nieWaga:

Wybieram zdrowe jedzenie dla siebie i dziecka. Ten tydzień wzgogacam o:
