

tydzień  
3

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? Ile razy wyszłaś na spacer? Napisz  
ile razy praktykowałaś lekcje tego tygodnia?

---

---

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.

---

---

---