



RUSZ ZDROWO KRĘGOSŁUP

30 DNI DLA KRĘGOSŁUPA! POŚWIĘĆ 10 MINUT DZIENNIE! ZBUDUJ NOWE NAWYKI I ZOBACZ JAKIE TO PROSTE!

\ /	\ /	\ /
DZIEŃ	ZROBIONE?	CO ZAUWAŻAM?
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	
6	☐	
7	☐	
8	☐	
9	☐	
10	☐	
11	☐	
12	☐	
13	☐	
14	☐	
15	☐	



RUSZ ZDROWO KRĘGOSŁUP

30 DNI DLA KRĘGOSŁUPA! POŚWIĘĆ 10 MINUT DZIENNIE! ZBUDUJ NOWE NAWYKI I ZOBACZ JAKIE TO PROSTE!

\ /	\ /	\ /
DZIEŃ	ZROBIONE?	CO ZAUWAŻAM?
16	☐	
17	☐	
18	☐	
19	☐	
20	☐	
21	☐	
22	☐	
23	☐	
24	☐	
25	☐	
26	☐	
27	☐	
28	☐	
29	☐	
30	☐	