

**STRONG & SEXY**

karta pracy

Jak oceniasz swoją aktualną kondycję w porównaniu z początkiem?

Co będzie dla ciebie sukcesem tego tygodnia?

Moją motywację oceniam na:



Jak oceniasz swój poziom stresu w ostatnich dniach?

Jaki zdrowy nawyk udało Ci się wypracować przez te tygodnie?
