



tydzień
5

STRONG & SEXY

karta pracy

Z jakim obciążeniem zaczynasz 2 moduł kursu?

Jakie są Twoje oczekiwania i cele na ten miesiąc?

Co będzie dla ciebie sukcesem tego tygodnia?

Moją motywację oceniam na:



Jak oceniasz swój poziom stresu w ostatnich dniach?

Jaki zdrowy nawyk chcesz wprowadzić w tym miesiącu?
