

tydzień  
7

STRONG &amp; SEXY

## 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

Jak oceniasz na ten moment swoje odżywianie?



Stretching i mobility - udało Ci się zrobić w tym tygodniu?

---

Co utrzymuje Twoją motywację na wysokim poziomie?

---

---

---

---