

tydzień
1

STRONG & 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 wyobrażasz sobie swoją dalszą aktywność?

Niech to będzie tylko punkt odniesienia :)

Waga:

Obwód w pasie:

Dlaczego ćwiczysz? Co chcesz osiągnąć ćwiczeniami?
Jaki jest Twój cel?

tydzień
2

STRONG & 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:



Co sprawia Ci największa trudność w treningach?

Zrobiła/eś dodatkową jogę i stretching. Który trening wybrała/eś?

tak

nie

Jakie masz wnioski i przemyślenia dotyczące swojej codzienności? Co warto by było teraz wprowadzić w życie, by lepiej się zorganizować i zadbać o siebie?

tydzień
3**STRONG & SEXY**
karta pracy

Jak oceniasz w tym tygodniu swoją pracę?



Ilość treningów i aktywności w tym tygodniu:

Jak się po nich czułaś w skali 1-10:



Co chciałabyś zmienić w swoim odżywianiu? Spróbuj się tego trzymać w tym tygodniu.

Udało Ci się?

 tak nie

Jestem wdzięczna mojemu ciału za:
