

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?
