

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:
