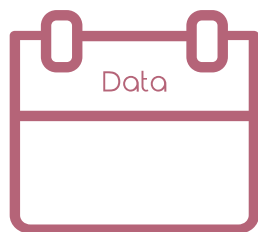


# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ



Jaki masz nastrój przed wyzwaniem



Zrób zdjęcie z przodu i z boku, z kartką z dzisiejszą datą, nazwą wyzwania i udostępnij je na swoim profilu publicznym na INSTAGRAMIE

Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

ZMIERZ SIĘ NA POCZĄTKU WYZWANIA

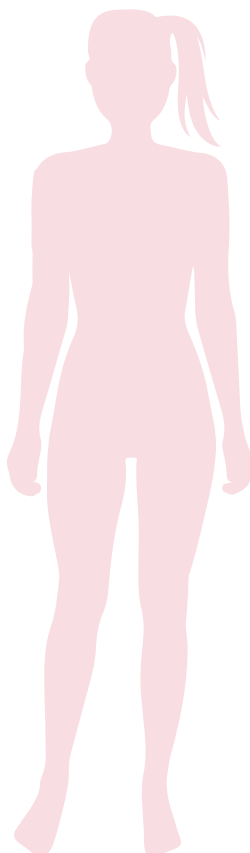


Szyja

Biust

Biodra

Łydki



Biceps

Talia

Uda

Waga



Mój cel

---

---

---

# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA

## METODA EWY CHODAKOWSKIEJ



DATA:    /    /

Pn   Wt   Śr   Cz   Pt   S   N

Dziennik wdzięczności

Codzienny nastrój



Włącz muzykę



Trening



Plan żywieniowy



Zadbaj o nawodnienie



Suplementacja



Słodka przekąska



Relaksacje prowadzone



Large lined area for gratitude journaling.

Bądź w kontakcie z bliskimi



Pielęgnacja



Codziennie czytanie

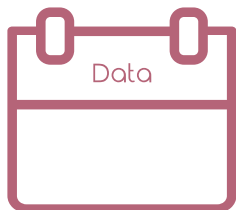


Zdrowy sen



# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ



Data

## PODSUMOWANIE WYZWANIA

Jaki masz nastrój po ukończeniu wyzwania



Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

Efekty, które zauważyłam

<input type="checkbox"/>		<hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/>		<hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/>		<hr/> <hr/>
<input type="checkbox"/>		<hr/> <hr/>

Szyja

Biceps

Biust

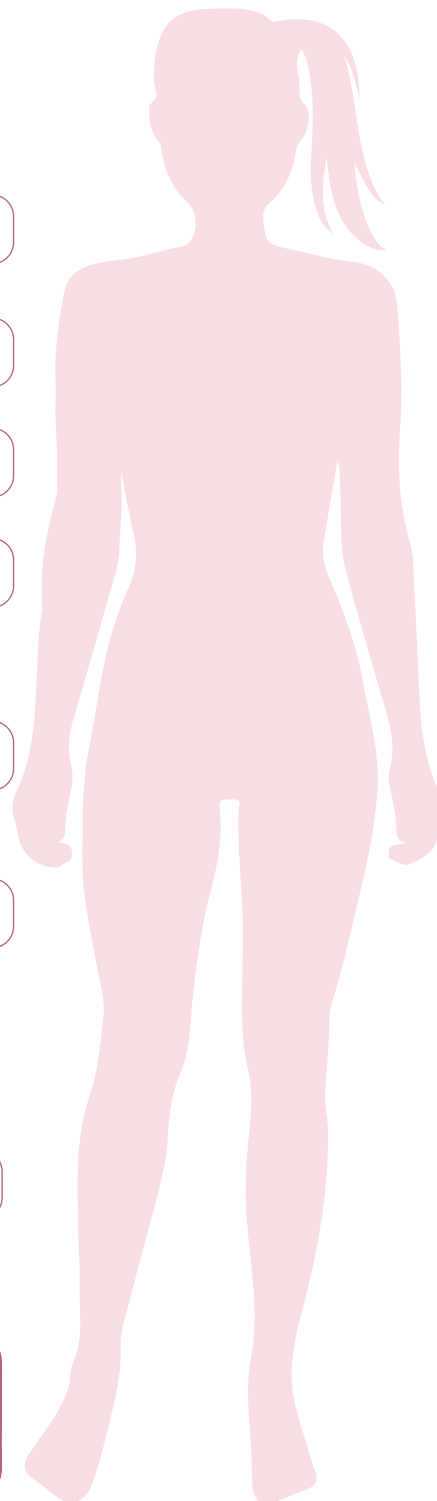
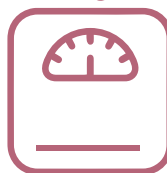
Talia

Biodra

Uda

Łydki

Waga



Za co jestem wdzięczna

---

---

Czy osiągnęłam cel

---

---