

KOBIECA ODNOWA 2.0 - Metoda Ewy Chodakowskiej

PLANER TRENINGOWY

Ważne! W tabeli zaznaczaj każdy wykonany przez siebie trening

RYTUAŁ	1	2	3	4	5	6	7
Prowadzenie dziennika							
Trening							
Zdrowe odżywianie							
Codzienna relaksacja							
Masaż twarzy i głowy							
Zimne prysznice							
Kobiece zdrowie							
Nawadnianie i picie ziół							
Superfoods - siemię lniane							
Kontakt z naturą							
Dobre relacje z bliskimi							
Zdrowy sen							