

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							