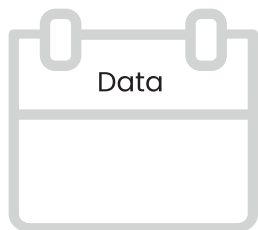


# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ



Jaki masz nastrój przed wyzwaniem



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



Zmierz się na początku wyzwania (tabelę pomiarów ciała znajdziesz na str. 3)

Jaki jest Twój cel?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notatki

---

---

---

# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

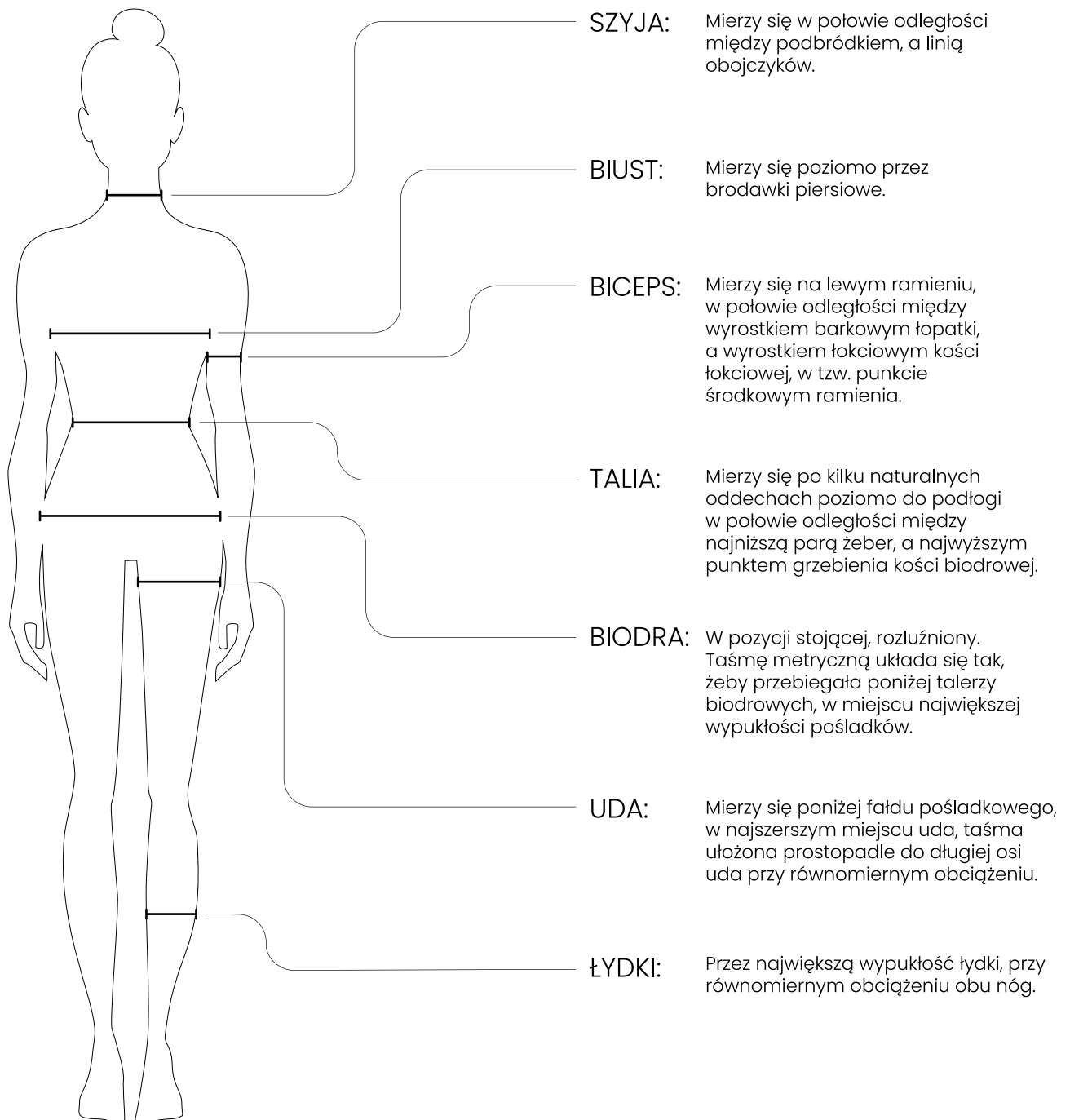
METODA EWY CHODAKOWSKIEJ

## Jak wykonać pomiary ciała?

### Ważne!

Pomiary wykonuj raz w miesiącu, w bieliźnie lub nago, najlepiej w pierwszej połowie cyklu (**1 dzień miesiączki = 1 dzień cyklu**) i o tej samej porze dnia.

Pamiętaj, aby mierzyć się w tych samych miejscach, aby porównanie wyników było miarodajne. Najdokładniejszą metodą jest wykonanie jednego pomiaru 3-krotnie, zapisanie wyników i wyciągnięciu średniej.



# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ

## Tabela pomiarów ciała

Zmierz się na początku i na koniec wyzwania

Przed

Data:

Szyja:  1

Biceps:  2

Biust:  3

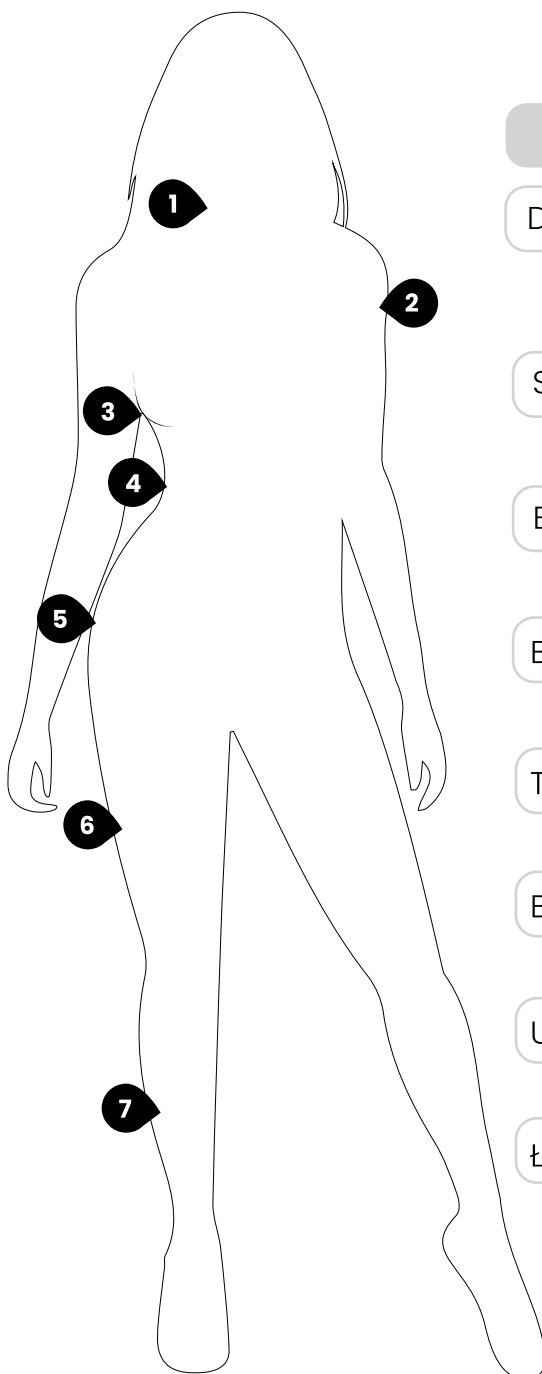
Talia:  4

Biodra:  5

Uda:  6

Łydki:  7

Waga:



Po

Data:

Szyja:  1

Biceps:  2

Biust:  3

Talia:  4

Biodra:  5

Uda:  6

Łydki:  7

Waga:

# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

## METODA EWY CHODAKOWSKIEJ



DATA: / /  
Pn Wt Śr Cz Pt S N

### Dziennik wdzięczności

Lined area for gratitude journal entries.

### Codzienny nastrój



### Trening



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

### Plan żywieniowy



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Zadbaj o nawodnienie



\_\_\_\_\_



### Bądź w kontakcie z bliskimi



### Siemię lniane



\_\_\_\_\_

### Pielęgnacja



### Kobiece zdrowie



\_\_\_\_\_

### Relaksacje prowadzone



\_\_\_\_\_

### Kontakt z naturą



\_\_\_\_\_

### Zimne prysznice



\_\_\_\_\_

### Zdrowy sen



\_\_\_\_\_

# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ

## PODSUMOWANIE TYGODNIA

Dni w których ćwiczyłam

Pn

Wt

Śr

Cz

Pt

S

N

Moje największe osiągnięcie tygodnia

---

---

---

---

Mój nastrój w tym tygodniu



Efekty, które zauważyłam

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Co pomogło mi w zeszłym tygodniu?

---

---

---

Co sprawiło mi trudność w zeszłym tygodniu?

---

---

---

Za co jestem wdzięczna

---

---

---

---

Mój cel na następny tydzień

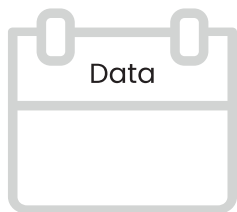
---

---

# WYZWANIE KOBIECA ODNOWA 2.0

METODA EWY CHODAKOWSKIEJ

## PODSUMOWANIE WYZWANIA



Jaki masz nastrój po ukończeniu wyzwania



Zrób zdjęcie i sprawdź swój progres, opisz historię swojej przemiany i udostępnij na swoim profilu publicznym na INSTAGRAMIE

Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

Efekty, które zauważyłam

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

Za co jestem wdzięczna

---

---

---

---

Czy osiągnęłam cel

---

---

---

---