MOTYWATOR
planer poporodowy

FIZJO-FEMME.pl
Magdalena Kutzner

Tydzień	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ćwiczenia oddechowe							
czynności dnia codziennego							
oktywacja MDM							
mobilizacja blizny							
picie wody							
odpoczynek							

Notatki

Z czego jestem zadowolona

Co sprawia Mi trudność

Tabelkę uzupełniaj według własnych upodobań - zaznacz lub napisz notatkę. Doglądaj swoich postępów!
Masz problem? Skontaktuj się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.
Życzę Ci wytrwałości i dobrego samopoczucia