MOTYWATOR
planer porodowy

FIZJO-FEMME.pl
Magdalena Kutzner

Tydzień	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
masaż krocza							
oddech I i II faza porodu							
pozycje w porodzie							
aktywność fizyczna							
relaksacje i wizualizacje							
kotwice i afirmacje							

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