

3

## plan dnia

dzień 3: **clean 9**

data:

ćwiczenia

5 min. rozgrzewki 2 min. rozciągania butelka wody 20 min. ćwiczeń 

rodzaj ćwiczeń

notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)

czas

stan dnia

zaznacz, jak się czujesz

niski    śred.    wys.

głód

Jak bardzo jestem dziś głodna?

1 2 3 4 5

energia

Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?

1 2 3 4 5

motywacja

Co dziś sędę o programie?

1 2 3 4 5

pewność

Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?

1 2 3 4 5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

4

## plan dnia

dzień 4: **clean 9**

data:

ćwiczenia

5 min. rozgrzewki 2 min. rozciągania butelka wody 20 min. ćwiczeń 

rodzaj ćwiczeń

notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)

czas

stan dnia

zaznacz, jak się czujesz

niski    śred.    wys.

głód

Jak bardzo jestem dziś głodna?

 1  2  3  4  5

energia

Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?

 1  2  3  4  5

motywacja

Co dziś sędę o programie?

 1  2  3  4  5

pewność

Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?

 1  2  3  4  5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!