

5

Dzisiaj zamów Lifestyle 30, aby otrzymać go po zakończeniu Clean 9 i móc przejść do drugiego etapu Clean & Lean.

dzień 5: **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 dzisiaj głodna?

 1 2 3 4 5

energia

Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?

 1 2 3 4 5

motywacja

Co dzisiaj sędę o programie?

 1 2 3 4 5

pewność

Jak pewna dzisiaj jestem, że wytrwam w programie?

 1 2 3 4 5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

6

plan dnia

dzień 6: **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 sędzę 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!