

Motywator

planner poporodowy

Tydzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Relaksacja ćw. oddechowe							
Ćwiczenia MDM							
Pielęgnacja skóry - szczotkowanie							
Mobilizacja blizny							
Picie wody							
Odpoczynek							

NOTATKI

Z czego jestem zadowolona

.....

Co sprawia mi trudności

.....



Tabelkę uzupełnij według własnych upodobań – zaznacz lub napisz notatkę. Monitoruj swoje postępy!

Masz problem? Skontaktuj się z fizjoterapeutką uroginekologicznym zespołu UROSILESIA!

Życzymy Ci wytrwałości i dobrego samopoczucia!

www.urosilesia.pl