

Můj měsíc s hormonální jógou

.....:MĚSÍC

POZNÁMKY



MÁ MOTIVACE:.....

KAŽDÝ DEN SI POZNAMENÁM, CO JSEM CVIČILA A JAK SE CÍTÍM.

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE

Těším se na to, jak budu zářit a jak se budu krásně cítit!

WWW.JITCINAJOGA.CZ

- CVIČILA jsem: zahřívací část, celá sestava
- NECVIČILA jsem
- ☾ Protistresový cvik
- ♥ Menstruace
- ★ Ovulace