

KARTA PRACY KEGEL NINJA CZ. I

I. Gdzie chcę dotrzeć

Mój *cel ćwiczeń* mięśni dna miednicy

Gdy *osiągnę mój cel* ćwiczeń będę

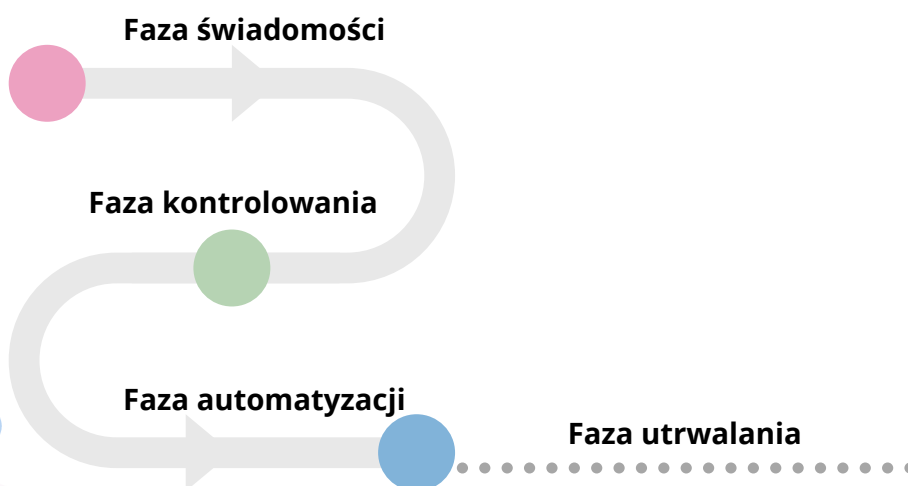
II. Gdzie jestem obecnie

- Byłam na wizycie u ginekologa
- Byłam na wizycie u fizjoterapeuty uroginekologicznego
- Czy wykonałam test w aplikacji i znam jego wyniki?

Moje zdrowie w aspekcie dna miednicy oceniam na (zaznacz na linii)

0  10

III. Jaką drogę przejdę



Moją motywację do ćwiczeń mięśni dna miednicy *zwiększa?*