



# POWRÓT DO FORMY PO PORODZIE

Rozpocznij aktywną rehabilitację już dziś!



Projekt Świadoma  
Kobieta

Fizjoterapia to moja pasja

## Witaj !

Cieszę się, że mogłyśmy się poznać. Mam nadzieję, że dzięki mojej wiedzy i licznym wskazówkom wrócisz szybko i bezpiecznie do formy. **Po prawej stronie znajdziesz materiały do pobrania.** Jeśli jest coś czego nie rozumiesz – napisz do mnie śmiało!

Ponadto wysyłam Ci filmik z przykładowymi ćwiczeniami. 

Pamiętaj wszystkie materiały są przydatne tylko jeśli wcześniej skorzystasz z indywidualnej konsultacji.

### Czy mogę jeszcze w czymś Ci pomóc?

Jestem fizjoterapeutką, instruktorką pilates i studentką osteopatii: zapraszam Cię również na:

- treningi medyczne
- terapię w okresie ciąży
- terapię bólową kręgosłupa
- masaże

Zapraszam Cię również na moją stronę roksanakryk.pl oraz na na fb Projekt Świadoma Kobieta.

Jeśli jesteś zadowolona po odbytej wizycie będę wdzięczna za pozostawienie opinii na portalu znanylekaz.pl  
Powodzenia!

## MATERIAŁY DO POBRANIA

1. Poradnik połogowy
2. Start ćwiczenia w połogu
3. Activ 1 - aktywny poranek i wieczór
4. Activ 2 - aktywny poranek i wieczór
5. MDM - mięśnie dna miednicy
6. Basic - ćwiczenia podstawowe