

Rejestr regulacji aktywności

Czynność	Cel	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<i>Chodzenie</i>	Aktywność: <i>7 minut</i>	Aktywność: <i>4 minuty</i>	Aktywność: <i>5 minut</i>	Aktywność: <i>9 minut</i>	Aktywność: <i>5 minut</i>	Aktywność: <i>6 minut</i>	Aktywność: <i>7 minut</i>	Aktywność: <i>7 minut</i>
	Odoczynek: <i>10 minut</i>	Odoczynek: <i>15 minut</i>	Odoczynek: <i>15 minut</i>	Odoczynek: <i>12 minut</i>	Odoczynek: <i>12 minut</i>	Odoczynek: <i>12 minut</i>	Odoczynek: <i>12 minut</i>	Odoczynek: <i>10 minut</i>
	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:
	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:
	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:
	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:
	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:	Aktywność:
	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek:	Odoczynek: