

Tydzień 19				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 20				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 21				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 22				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 23				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 24				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 25				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 26				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 27				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

FACEFORMER[®] FACY
by Dr. Berndsen



**TRZY KROKI
DO SUKCESU**

Kalendarz ćwiczeń

Opatentowany wyrób medyczny
prosty • przyczynowo-skutkowy • skuteczny



Dr. Berndsen GmbH
Wasserstraße 25
59423 Unna
Niemcy

fon +49 (0) 2303 8 99 91
fax +49 (0) 2303 8 98 86
e-mail help@drberndsen.de
web www.drberndsen.de



© Wszelkie prawa zastrzeżone

Tydzień 1				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 2				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 3				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 10				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 11				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 12				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 4				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 5				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 6				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 13				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 14				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 15				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 7				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 8				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 9				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 16				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 17				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				

Tydzień 18				
	1	2	3	
Po				
Wt				
Śr				
Cz				
Pi				
So				
Ni				



Ćwicz 3 razy dziennie i zaznacz znacznik! Po 2. lub 3. tygodniu używaj FaceFormera również w nocy. Jeśli nadal jest na swoim miejscu rano, umieść znacznik pod księżycem.

nazwisko

Data rozpoczęcia

Terapeuta