

Mleczne notatki

ROK Z KPI

by
Katarzyna Dyniska-Kukulska





TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Najpiękniejsze
jest dopiero
przed Tobą!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Masz odwagę
by zmienić swoje życie
i siłę by w tej zmianie trwać!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Cokolwiek robisz,
rób to z pasją
i zaangażowaniem!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Dla kogoś
jesteś
całym światem!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Jesteś wystarczająca!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Karmienie piersią inaczej
to nie droga na skróty
i wygodnictwo,
ale poświęcenie płynące
prosto z serca!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Patrz w przyszłość
z nadzieją!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Pielęgnuj w sobie
wdzięczność!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Ucz się od dzieci,
one potrafią cieszyć się
z drobnostek!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Ufaj swojej intuicji!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Zamiast oceniać - wspieraj!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Ogranicza Cię jedynie
Twoja wyobraźnia!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Bądź dla siebie
wrozumiała!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Dbaj o swoje pasje!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Rodzicielstwo
jest sztuką kompromisu,
który nie zawsze osiąga się
w łatwy sposób!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Dbając o innych
nie zapominaj o sobie!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Przyjaciele to rodzina,
którą sama sobie wybierasz!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Otwierając się na nowe rzeczy możesz się pozytywnie zaskoczyć!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Masz siłę i odwagę,
by poradzić sobie z każdym
wyzwaniem!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Laktator - rzecz, którą kocha się równie mocno, jak nienawidzi!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Szczypta egoizmu jest
wskazana. Pozwala
zachować równowagę
między potrzebami innych
a własnymi!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Odpuszczanie pewnych rzeczy nie jest tchórzostwem
lecz wyrazem troski o siebie.
Dbaj więc o siebie!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Bądź uważna
na swoje potrzeby!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Nic tak naprawdę nie jest
stracone, jeśli mocno w to
wierzysz!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Nie pozwól by inni
zdominowali Twoje życie!
Żyj dla siebie!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Czasami rzeczy, które
puszczono w niepamięć
należy szczególnie dobrze
pamiętać!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Doceniaj
każdą chwilę!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Bądź dobrej myśli,
bo po co być złej!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Czasem krok w tył
oznacza jedynie
wzięcie większego rozbiegu!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

To, że upadasz
nie oznacza, że jesteś
nieudacznikiem.
Oznacza, że jesteś
człowiekiem!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Karmienie piersią inaczej
to trudna sztuka,
wymagająca poświęcenia
i wielu wyrzeczeń!
Dasz radę!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

A co jeśli Ci powiem, że
możesz wszystko?
Bo możesz!
Tylko się odważ spróbować.



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Żyj tak,
byś nigdy nie żałowała,
że nie spróbowałaś!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Największa potęga
człowieka zaklęta jest w sile
jego wiary!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Jeśli myślisz,
że nic nie możesz zmienić -
zmień myślenie!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Rób w życiu to,
co uszczęśliwia Ciebie,
nie innych!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Patrz sercem,
ale ufaj intuicji!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Życie składa się z drobnych
momentów szczęścia,
łap je wszystkie,
niech pokolorują Twój świat!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Nie daj sobie wmówić,
że karmienie piersią inaczej
jest czymś gorszym.
Jest równie dobre,
jak każde inne!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Jesteś najpiękniejszą
wersją siebie!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Nie stawiaj na dobre chęci,
stawiaj na wytrwałość
i ciężką pracę!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Pamiętaj, że to Ty jesteś
najlepszą matką dla
swojego dziecka. Nikt inny!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

W oczach dziecka
dostrzeżesz swoje piękno!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Sam fakt, że martwisz się
czy będziesz dobrą matką
świadczy, że nią jesteś!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Bycie matką to trudna droga. Bywa, że błądzimy, ale warto iść nią dalej!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Pamiętaj, że te idealne
babcie, kiedyś były
nieidealnymi matkami!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Dając sobie prawo
do popełniania błędów,
daj je również innym!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

W karmieniu piersią inaczej poza ciężką pracą liczy się wsparcie otoczenia. Szukaj wspierających przyjaciół!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Nie ma ideałów,
są tylko ludzie. Wybaczaj
sobie i innym!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Siła matki nie ma granic,
podobnie jak jej miłość!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Najlepszym gwarantem
spokoju dziecka jest jego
matka!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Masz w sobie więcej siły niż Ci się wydaje!



TYGODNIOWE ZAPISKI

MIESIĄC

TYDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

WTOREK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

ŚRODA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

CZWARTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

PIĄTEK

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

SOBOTA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NIEDZIELA

Lp.	Godzina	Objętość [ml]
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

RAZEM:

Power Pumping TAK NIE

NOTATKI

Wszystko ma swój koniec
kpi też!