



Zpravodaj Výzvy 10 000 kroků

Registrujte se | Pozvěte přátele

Milí chodci a chodkyně,

1. října začíná jubilejní 10. Výzva 10 000 kroků – máte poslední možnost se do ní přihlásit!

Podívejte se, kam se Výzva v průběhu let posunula a buďte opět její součástí.

Děkujeme všem, kteří jste s námi, ať už poprvé, nebo podesáté!

Podívejte se, co o chůzi říkají **účastníci** Výzvy, naši **ambasadoři** i **známé osobnosti**.



Chci taky chodit!

Dostáváte tento newsletter, protože jste se zúčastnili předchozích Výzev nebo jste se



Co tím získáte? 💊

Chůze posiluje tělo i mysl a je tak skvělou prevencí proti nemocem a civilizačním chorobám 🤔. Už 30 minut chůze nebo jízdy na kole v rámci běžného dne stačí k tomu, aby se splnily minimální požadavky Světové zdravotnické organizace na fyzickou aktivitu a snížilo se riziko **předčasného úmrtí o 20-30 %** 🙄.

*„Prevence má na naše zdraví mnohonásobně větší vliv než schopnost našeho zdravotnictví diagnostikovat a léčit nemoci. Vždy je lepší **něčemu předcházet** než potom řešit až následky, které jsou mnohdy už obtížně napravitelné,“* zdůrazňuje profesor 🧑 Roman Havlík, ředitel Fakultní nemocnice Olomouc a ambasador Výzvy 10 000 kroků.



Kam jsme se posunuli, co je u nás nového? ✨

Velkou změnou jsou nové [webové stránky](#), které jsou přehlednější, snadněji se na nich zorientujete a najdete zde více prostoru pro [inspirativní příběhy účastníků](#).



Jaké jsou další změny?



Připomeňte si nejdůležitější pravidla

Zúčastnit se můžete buď jako jednotlivci a/nebo jako součást týmu (kamarádů, kolegů, se svojí rodinou, partnerem či partnerkou). Můžete vytvořit **firemní tým**, **školní** nebo například třígenerační. Tým může založit účastník s jakýmkoliv **prémium účtem**, který se stává kapitánem týmu .

Pravidla Výzvy



Partneři



Mediační partneři



TOULAVÉ
ŠLÁPOTY

Stáhněte si aplikaci:





Neobsahuje žádné viry. www.avast.com