



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Buďte v obraze | Odpovědi na otázky | Energie pro vaše kroky

Milí chodci a chodkyně,

máme tady první týden podzimní Výzvy. Je nás tu opět víc než 22 000! Děkujeme, že jste součástí 😊. Jak se vám zatím šlape? Budeme moc rádi, když s námi budete sdílet své strasti i radosti. Jsme v tom spolu 🦶.

– Váš tým 10 000 kroků

Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Troška motivace 💪

Nezáleží na tom, **kolik kroků nachodíte** – důležité je, že **vyrazíte!** 😊



Na co se často ptáte? ☁

Musím ujít přesně 10 000 kroků?

Přestože se Výzva jmenuje 10 000 kroků 🦶, není cílem ujít přesně tuto vzdálenost. Důležitější než objem je u chůze spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí 🌿.

Koupil jsem si **prémiový účet**, kdy mi dorazí ponožky?

Originální ponožky na míru jsou bonus k prémiovým funkcím výzvy. Pokud máte ve svém profilu **vyplněnou adresu a potřebné údaje**, ponožky vám přistanou přímo do Vaší schránky **během listopadu**. Pro jistotu si ještě jednou zkontrolujte údaje ve svém profilu, abych vám nic

benem nepopadl. Ne jistota si jeste jednou zkontrolujte údaje ve svém profilu, aby vám nic neuniklo 😊.

Kroky se mi nenačítají, aplikace nefunguje, ...

Bud'te prosím **trpěliví** 🙏. Pokud máte se synchronizací potíže, je nutné častější otevírání aplikace. Pokud si kroky nahráváte přes konektory, **vyčkejte 24 hodin** – nenahrávejte si aktivitu ručně podruhé, aby nedocházelo k nechtěné duplicitě. Někdy pomůže také **restart** aplikace, telefonu nebo aktualizace aplikace.

Pokud stále nevíte, přečtete si odpovědi na [nejčastější otázky](#).

Porád tápete? Napište nám na info@desettisickroku.cz.

Jak funguje přenos aktivit do portálu



Bud'te s Výzvou ve spojení 📱

Nejdůležitější informace o Výzvě najdete na [portálu](#) a [webu](#). V [novinkách](#) naleznete řadu **inspirativních příběhů** a taky **motivace**, kdybyste potřebovali novou energii ✨

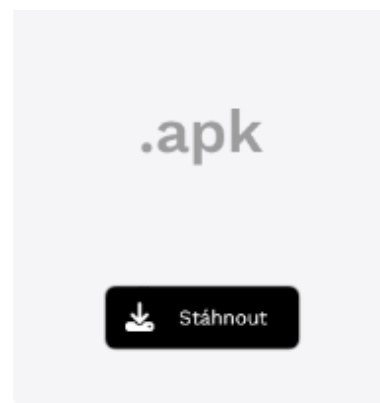
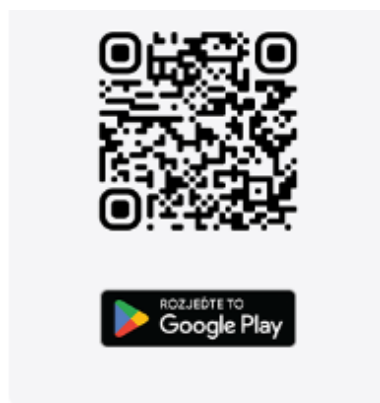
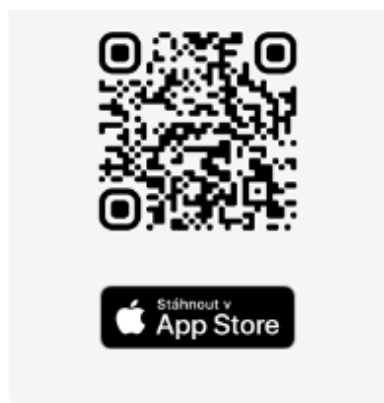
Kromě toho můžete být s Výzvou v kontaktu prostřednictvím naší [facebookové stránky](#) a [instagramu](#). Nezapomeňte si nainstalovat také **naši aplikaci**. Nezbytnou součástí je také tento newsletter, který Vám bude chodit jednou týdně.

Pokud je Vaše obec zapojená do Výzvy, místní témata s Vámi budou komunikovat rovněž Vaši **lokální koordinátoři**, a to prostřednictvím aplikace, nebo e-mailu. Kontakt na svého lokálního koordinátora najdete [u profilu obce na našem webu](#).

App Store

Google Play

Instalačka



Sdílej svoji zkušenost



Zdravější návyky? Jde to i bez odříkání 😊

Denně nachodíte tisíce kroků – a to je skvělý začátek! 🙌

Možná si ale říkáte, jak k pohybu přidat i zdravější stravování 🥗, aby vaše úsilí mělo ještě větší efekt ... a najednou máte obavy, že to bude znamenat samé zákazy, počítání kalorií a vzdání se oblíbených jídel.

Nemusí! **Odbornice na výživu Hana Málková ze společnosti STOB** v rozhovoru vysvětluje, proč zdravý životní styl není o dietách, ale o postupné změně. A taky že zdravější jídelníček neznamena **vzdát se čokolády** 🍫 **ani pizzy** 🍕.

Zdravý talíř

$\frac{1}{4}$ talíře
Příloha



1/4 talíře

Maso nebo
jiný zdroj bílkovin

1/2 talíře

Zelenina



www.stob.cz



Rozhovor: Jak jíst zdravěji a nezbláznit se z toho



Využijte slevu na výrobky legendární české značky



Využijte **slevu 20%** na oblečení **UAX**. Můžete si vytvořit vlastní **jedinečnou kombinaci** barev 🎨 a potisků (nové barvy – výběr až z 35 barev, desítky střihů ✂️). Využijte velikosti od

XS– 4XL, včetně dětských velikostí.

V nabídce je i **tematický potisk výzvy 10 000 kroků** (ruční sítotisk, barvy na vodní bázi s **mezinárodním certifikátem GOTS**).

Oblečení je vyrobeno ze **100% udržitelné bavlny** 🌿 s certifikátem zdravotní nezávadnosti **OEKO TEX STANDARD 100** ✅. Šijeme a tiskneme v Česku – mějte lokální produkt. Slevový kód najdete **na portále po přihlášení**.

🎉 A co třeba vyzkoušet **zážitkový** tisk? Přijďte si váš kousek sami potisknout a odneste si svůj originál ★!



oděvy z bavlny
NOVÉ BARVY!
až 35 barev!

VOUCHER

20 %
na celý nákup

Svůj slevový kód naleznete na portále po přihlášení.

Chci zjistit kód



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



VOXX®

Partneři



Zuzka
Ježková

audioteka

kofola
Česká kola

SONNENTOR



Mediální partneři

České dráhy
Národní doprava

KAM
VYDAVATELSTVÍ
www.kampraha.cz

Wavemaker
A WPP media brand

WPP Media

**moderní
obec**

kudyznudy.cz
CzechTourism

**Svět
Outdooru**

turistika.cz
Pro všechny zájmy o cestování a výlety

**AMOS
VISION**

Aktivní ČESKO

**FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLŠANOVIČEK**

kalykade
KALYKADE - KALYKADE - KALYKADE

**TOULAVÉ
ŠLÁPOTY**
TERAPIE PRO VŠECHY

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:
Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz



Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).