



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Motivace jít dál | Chůze prodlužuje život | KROKOfest 22.11.

Milí chodci a chodkyně,

jsme za polovinou říjnové Výzvy! 🎉 Máme za sebou tisíce kroků, které se počítají – doslova i symbolicky. Možná už je ráno chladněji a dny se krátí, ale právě teď přichází ta pravá zkouška vytrvalosti.

Nevzdávejte to a myslete na to, že každý krok navíc, každý výšlap v podzimním listí a každé překonání vlastní pohodlnosti vás posouvá dál 🍂.

Jsme v tom společně!

– Váš tým 10 000 kroků

*Newsletter si můžete přečíst také v **online verzi**.*

Všechno je fér a opravdu se chodí 🚶🏻

„Denně ujít 50, 60... výjimečně i 100 tisíc kroků zní možná extrémně, ale pro mě je to přirozená součást životního stylu,“ říká jeden z účastníků letošní Výzvy.

Lidé z předních příček dokazují, že jde o **opravdovou vášeň pro pohyb**, nikoli o **triky nebo podvody**. Od aktivních senierek, přes učitele tělesné výchovy až po zkušené sportovce. Přečtěte si, jakým způsobem to **zvládají a kolik kroků denně nachodí**.



Celý článek - důkaz, že se nepodvádí

Díky médiím ví o Výzvě celé Česko 🙏

Výzva roste! Do jubilejního 10. ročníku se zapojilo pětikrát více účastníků než do prvního, tedy téměř **25 000 chodců!** A všimli si toho i média, o Výzvě informovala například [Česká televize](#) (Studio 6, 1:10), [Rádio Blaník](#), [Český rozhlas Radiožurnál](#) (6:55) a mnohá další.

Děkujeme hlavnímu mediálnímu partnerovi [Radiožurnálu](#) a všem mediálním partnerům, se kterými dlouhodobě spolupracujeme!



Mediální partneři



„Dneska nikam nejdu“ - i to je součást Výzvy 😊

Říjen **není jen měsícem kroků**, ale i **měsícem duševního zdraví**. 🧠 A proto je důležité si připomínat, že **není potřeba** každý den zvládnout všechno. Výzva 10 000 kroků není o dokonalosti, ale o tom, že **"zůstáváme v pohybu, i když si zrovna potřebujeme oddechnout."**

Podívejte se, jakých pár drobných změn může pomoci uvolnit hlavu a načerpat novou energii do dalších kroků 🌿



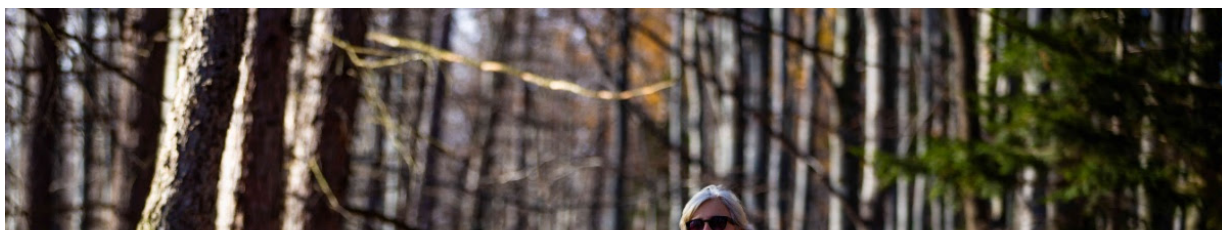
Jak se cítit líp?



2 hodiny chůze denně = až o 6 let delší život!

Zní to neuvěřitelně? Nejnovější [výzkum](#) ukazuje, že lidé, kteří se hýbou stejně jako nejaktivnější čtvrtina populace, žijí **v průměru o 5,3 roku déle**. A i když přidáte jen půl hodiny svižné chůze denně, získáte zpět **až 6 hodin života**.

Zjistěte, proč **nedostatek pohybu může být stejně škodlivý jako kouření** a jak pár kroků denně dokáže přepsat váš biologický věk.





Nevěřím, chci vědět víc



KROKOfest v Kutné Hoře 22.11. 😊

Nezapomeňte si do kalendáře zapsat [KROKOfest!](#)

Čeká vás pestrý program plný inspirace i zábavy. Těšit se můžete na **zdravé cvičení s Monikou Beránkovou** 🧘, možnost měření těla na **přístroji InBody**, přednášku **Zdeňky Kumštýřové** o poutních stezkách, poutavou **přednášku o hipoterapii** 🐎 nebo jedinečnou návštěvu **Sankturinovského domu** 🏛.

 Prodej vstupenek a více informací spustíme již brzy – [sledujte nás!](#)



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři

Hlavní mediální partner

 | MINISTERSTVO

 | MINISTERSTVO

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři



**TOULAVÉ
ŠLÁPOTY**
LEKOVANÉ ŠLÁPOTY

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](#).