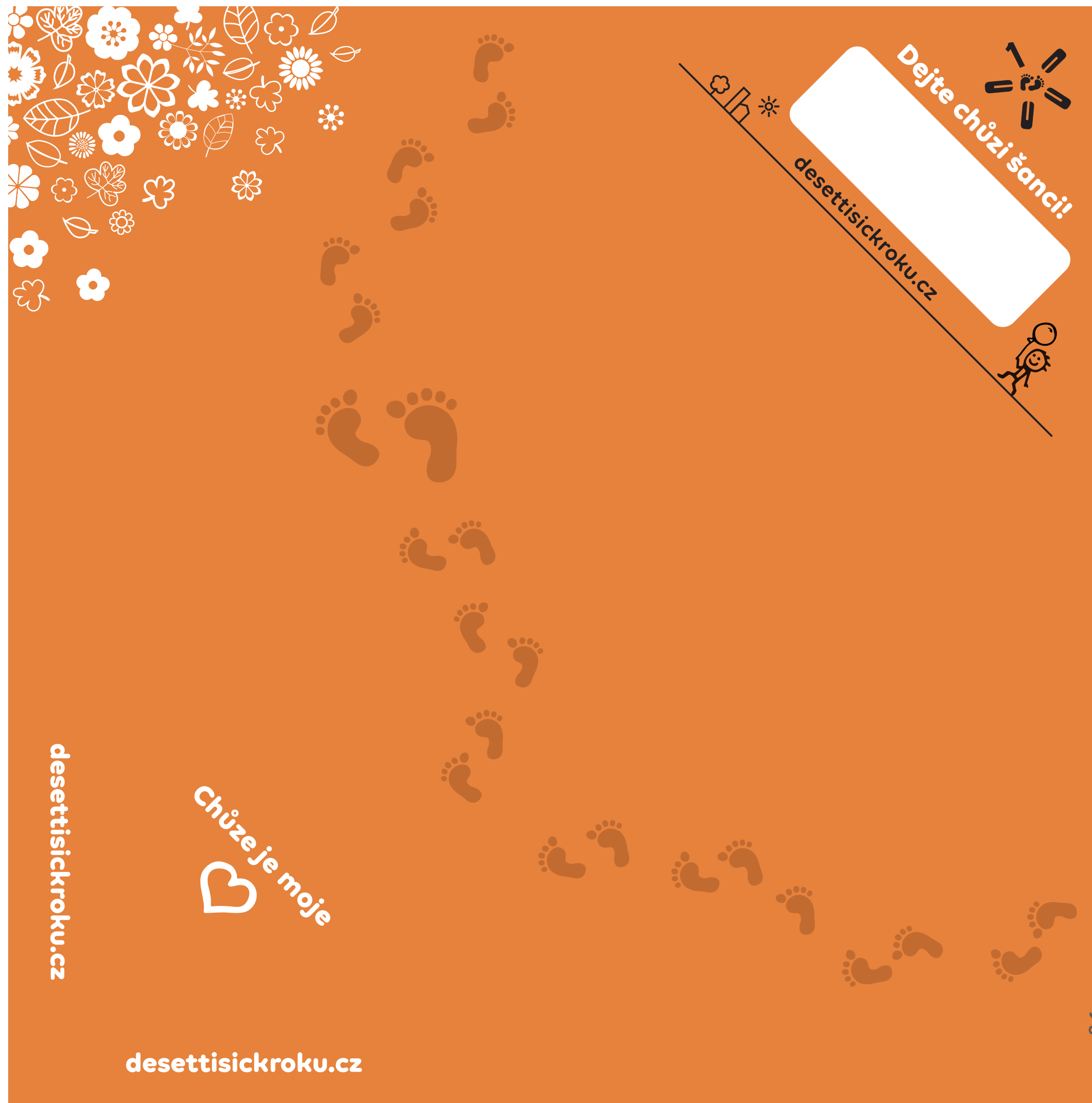




Slož si svoji **výzovou obálku**.
Můžeš do ní sbírat vzpomínky – nejen to, kde všude jsi byl/a a co jsi všechno při chůzi zažil/a, ale i všechny malé či velké výhry nad sebou samým. **Do okénka** můžeš vepsat svoje jméno, dobu, za kterou vzpomínky sbíráš, osobu, které chceš vzpomínky věnovat, nejhezčí zážitek či místo, které jsi zažil/a či navštívil/a, osobní výzvu, motivační citát... nebo cokoli jiného :-)

Výsledný **formát** složené obálky je o chlup větší než **15 x 10 cm**, tedy se do ní vejdou i fotografie nejpoužívanějších rozměrů.

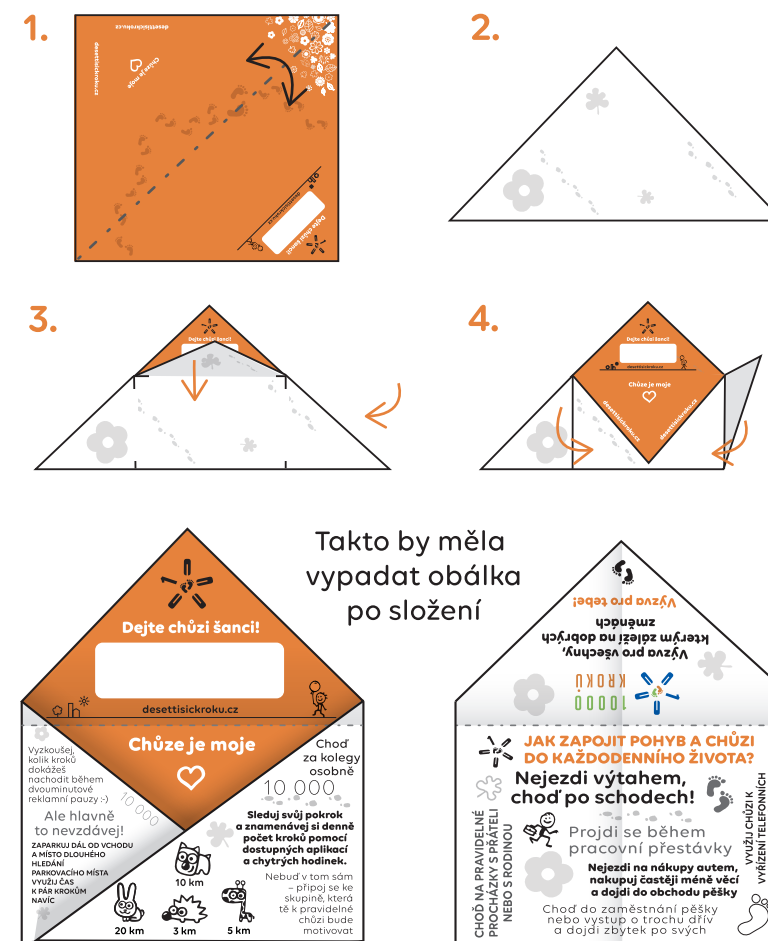


NÁVOD KE SLOŽENÍ

Načti QR kód a podívej se na skládání obálky krok po kroku. Nepotřebuješ k tomu žádné pomůcky, pouze šikovné ruce.



ZJEDNODUŠENÝ NÁVOD KE SLOŽENÍ



**Odstřiňni se od toho,
co ti brání v pohybu, a získej
energii i fajn fyzickou!**



PRYČ S:

nadměrným
sezením
u počítače
a mobilu...



dopravou
autem na krátké
vzdálenosti...

prokrastinací
u telefonu...



nezdravými
návyky jako jsou
fast food nebo
večerní mlsání...

výmluvami typu „nemám čas“
nebo „je špatné počasí“...



ježdění výtahem
místo chůze
po schodech atd.



Výzva pro tebe!
Výzva pro všechny,
kterým záleží na dobrých
změnách

**10 000
KROKŮ**



**JAK ZAPOJIT POHYB A CHŮZI
DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA?**

**Nejezdí výtahem,
chodí po schodech!**



Projdi se během
pracovní přestávky

**Nejezdí na nákupy autem,
a dojdí do obchodu pěšky**

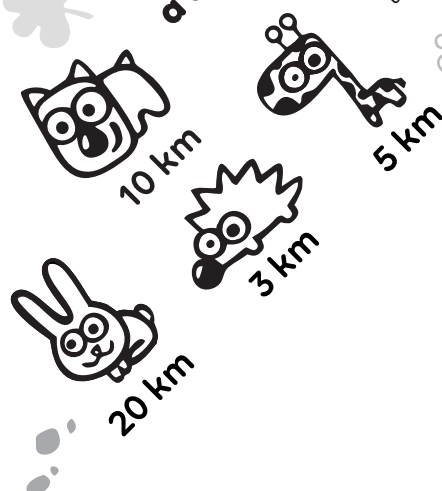
Chodí do zaměstnání pěšky
nebo vystup o trochu dříve
a dojdí zbytek po svých

Chodí
za kolegy
osobně

10 000

**Sleduj svůj pokrok
a znamená si denně
počet kroků pomocí
dostupných aplikací
a chytrých hodinek.**

Nebuď v tom sám
– připoj se ke
skupině která
tě k pravidelné
chůzi bude
motivovat



Vyzkoušej,
kolik kroků
dokážeš
nachodit během
dvouminutové
reklamní pauzy :-)

**Ale hlavně
to nevzdávej!**

ZAPARKUJ DÁL OD VCHODU
A MÍSTO DLOUHÉHO
HLEDÁNÍ
PARKOVACÍHO
MÍSTA VYUŽIJ ČAS
K PÁR KROKŮM
NAVÍC

