

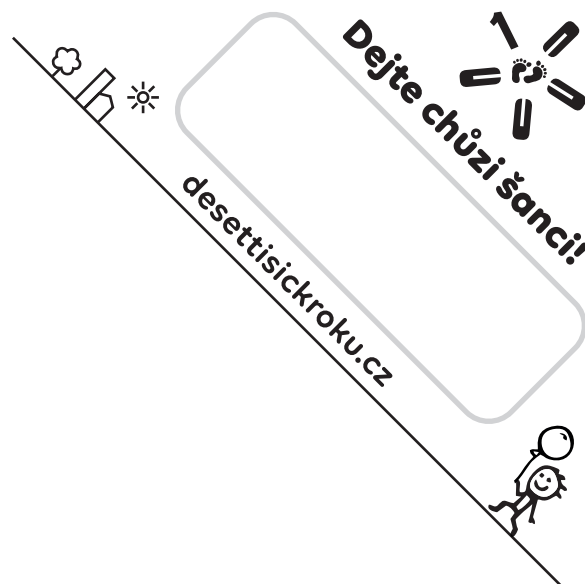


Chůze je moje



desettisickroku.cz

desettisickroku.cz



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 :-)

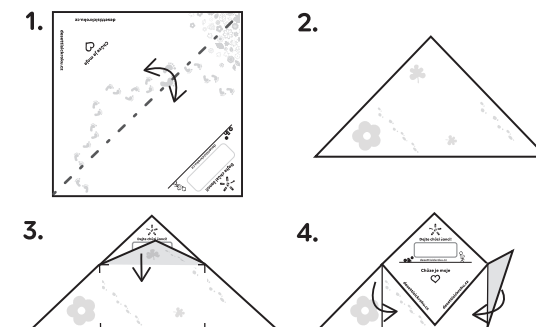


NÁVOD KE SLOŽENÍ

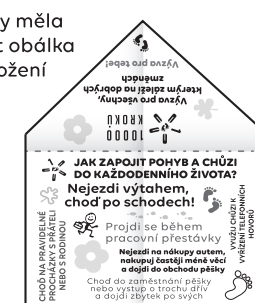
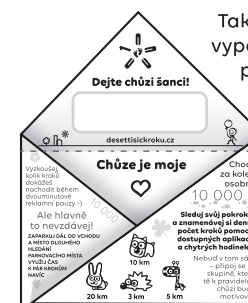
Načti QR kód a podívej se na skládání obálky krok po kroku. Nepotřebuješ k tomu žádné pomůcky, pouze šikovné ruce.



ZJEDNODUŠENÝ NÁVOD KE SLOŽENÍ



Takto by měla vypadat obálka po složení



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


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
krocích!
10 000

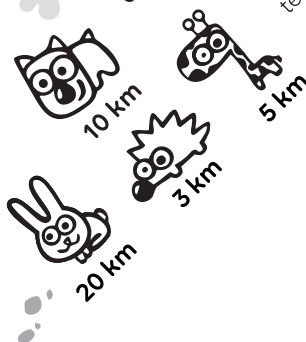
**JAK ZAPOJIT POHYB A CHŮŽI
DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA?**

Nejezdí výtahem,
choď po schodech!

Chod'
za kolegy
osobně

10 000
Sleduj svůj pokrok
a znamenávej si denně
počet kroků pomocí
dostupných aplikací
a chytrých hodinek.

Nebud' v tom sám
– připoj se ke
skupině, která
tě k pravidelné
chůzi bude
motivovat



**VYŽIJ CHŮŽÍ
HOVORU**
Vyzkoušej
kolik kroků
dokážeš
nachodit během
dvouminutové
reklamní pauzy :)

Projdi se během
pracovní přestávky
Nejezdí na nákupy autem,
a dojdi do obchodu pěšky

Chod' do zaměstnání pěšky
nebo vystup o trochu dřív
a dojdi zbytek po svých

**CHŮŽ NA PRAVIDELNĚ
NEBO S RODINOU
PROCHÁZKY S PRATELI**

**Ale hlavně
to nevzdávej!**
10 000
ZAPARKUJ DÁL OD VCHODU
A MÍSTO DLOUHÉHO
HLEDÁNÍ
PARKOVACÍHO
MÍSTA VYUŽIJ ČAS
K PÁR KROKŮM
NAVÍC

