



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Registrujte se | Aktualizujte svůj profil | Pozvěte přátele

Milí chodci a chodkyně,

ani ne za týden začíná dubnová Výzva 10 000 kroků. Nezapomeňte se do ní přihlásit, aktualizovat údaje ve svém profilu a nastavit svou osobní výzvu. A samozřejmě pozvěte své blízké, utvořte týmy a chodte společně!

Těšíme se na Vás!

- Váš tým 10 000 kroků

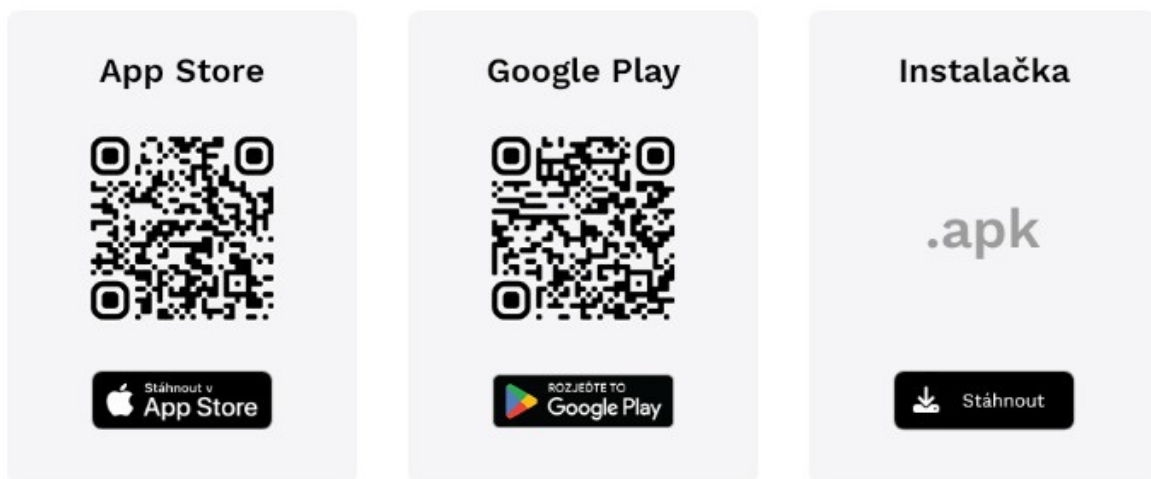
Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).

Přihlásit se do dubnové Výzvy



Stáhněte si aplikaci 10 000 kroků 😎

Největším benefitem aplikace je **snadné vkládání aktivit** - můžete ji propojit se svými chytrými hodinkami 🕒, nebo vkládat aktivity ručně 💪. Kromě toho uvidíte **přehledně veškeré informace o průběhu Výzvy** a osobní či týmové statistiky. Aplikace 10 000 kroků je dostupná **zdarma** pro operační systémy Android a iOS.



Vkládání aktivit do aplikace



Aktualizujte si údaje ve svém profilu

Už 1. dubna 📅 začíná jarní Výzva 10 000 kroků. Zúčastnit se můžete buď jako jednotlivci, nebo být součástí týmu (kamarádů, kolegů, se svojí rodinou, partnerem či partnerkou). Můžete vytvořit firemní tým, školní nebo například třígenerační. Tým může založit účastník s premium účtem, který se stává kapitánem týmu 🏆.

Ještě **před nahráním první aktivity si aktualizujte profil a zvolte svou osobní výzvu**. Po nahrání první aktivity už nebude možné dělat ve vašem profilu změny. Aktivitu můžete nahrát maximálně **tři dny zpětně**.

Pravidla Výzvy



Jardovo okénko

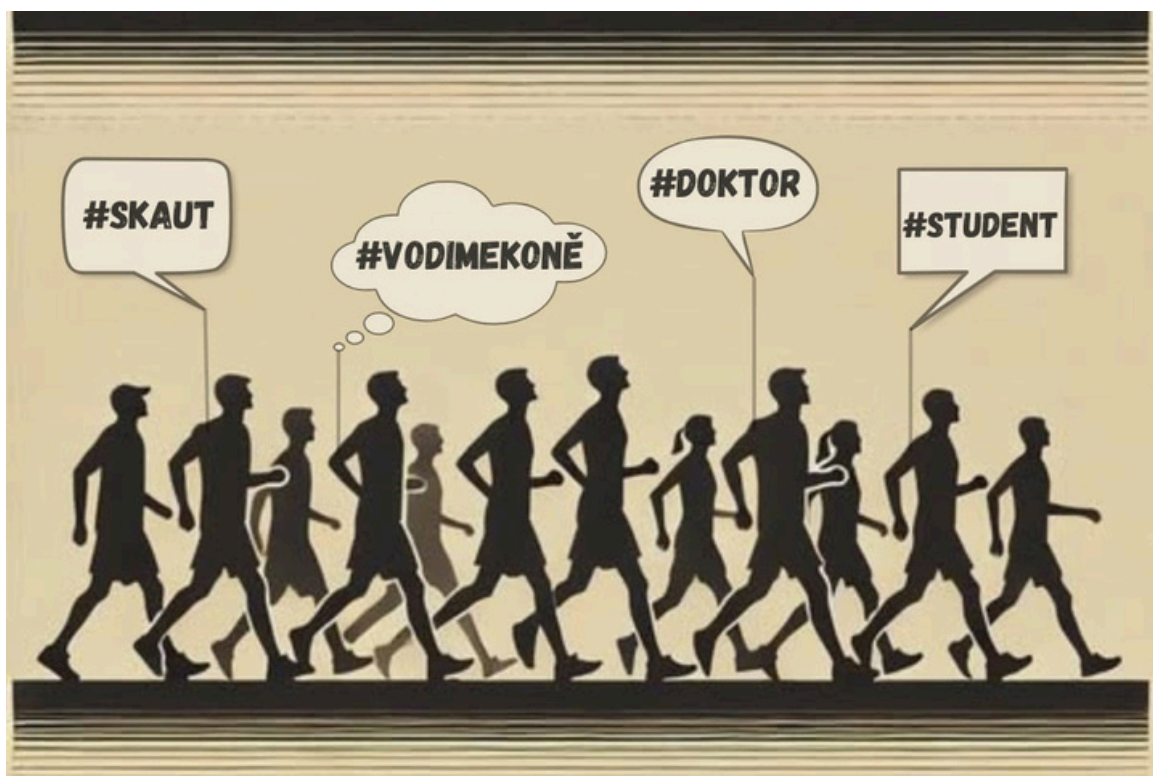
Chůze není jenom o zběsilém postupu vpřed, ale i o zvolnění. Právě o něj se pokusí letos na jaře **duchovní otec výzvy a zapálený sportovec Jarda** 🏃. Po celý měsíc 📅 se bude řídit heslem „ZVOLNI“ a zároveň **plnit svůj denní limit 15 km**.

Každý den bude svou **cestu reportovat ve facebookové skupině**, kde budete moci sledovat, **co pro něj ZVOLNI a Výzva 10 000 kroků znamená** a jak ovlivňuje jeho život - práci, volný čas, ale i rodinu. Ve článkách na blogu si pak budete moci přečíst zhruba týdenní shrnutí.

Už teď si můžete **přečíst jeho první příspěvek**. 1. dubna večer pak začne každodenní report!

Heštegý - novinka letošní Výzvy

Novinkou letošní jarní Výzvy jsou **heštegý**, které nahrazují speciální kategorie. Díky heštegům můžete snadno vytvářet komunitní bubliny a filtrovat podobně smýšlející členy. Proto neváhejte a **vytvořte si svůj hešteg nebo se přidejte k již existujícím!**



Jak fungují heštegý?

Benefity chůze

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.



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



Partneři



KNIHYKAZDA.CZ



audioteka



VOXX



Mediální partneři



Wavemaker

ČD České dráhy



moderní
obec

kudyznudy.cz

groupm



ekolist.cz

Stáhněte si aplikaci:

