



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Benefity chůze | Festival 10 000 kroků | Nahrávání do aplikace

Milí chodci a chodkyně,

jsme moc rádi, že jste se **registrovali** do dubnové výzvy 10 000 kroků. Pokud jste tak náhodou ještě neučinili, přihlásit se můžete [ZDE](#).

Nezapomeňte výzvu **připomenout vašim blízkým**, kamarádům a kolegům, abyste mohli chodit společně. Již můžete stavět **týmy**, ve kterých se můžete podporovat.

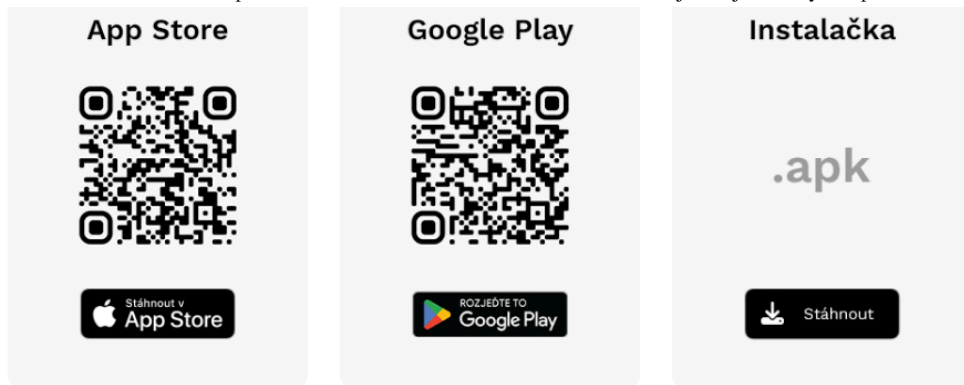
At' to šlape!

- váš tým 10 000 kroků



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



Festival 10 000 kroků bude v Mostu 🎡

Po každém kole výzvy následuje **Festival 10 000 kroků** a s ním spojené slavnostní vyhlášení. Pro dubnovou výzvu si můžete zaznačit do kalendáře 📅 den **18. 5.**, kdy proběhne Festival 10 000 kroků **v Mostu**.



Rozhovor s účastnicí výzvy Alenou Černou 🗣️

Po překonané rakovině se Alena Černá potýkala se zdravotními problémy, které jí sloužily jako **výmluva, proč se nehýbat**. Po pěti letech se jí ale povedlo své nastavení změnit a zařadit do svého života **pohyb**, který **zlepšil její zdravotní stav 🚲 i psychiku 🧠**.

Jaký je její příběh a co ji motivovalo? Jak zvládla plnit výzvu i na rodinných svatbách 🎉 ? A s jakou překážkou se naopak potýkala? Nejen na toto odpovídá Alena Černá, pravidelná účastnice výzvy z týmu Budoucích laní 🦌🦌.



Rozhovor s Alenou Černou



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

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s. Mail - Fwd: 🚶 Nahrávejte svoje aktivity do aplikace 10 000 kroků řešit až následky, které jsou mnohdy už obtížně napravitelné,“ zdůrazňuje profesor 🧑 Roman Havlík, ředitel Fakultní nemocnice Olomouc a ambasador Výzvy 10 000 kroků.

Ambasadoři výzvy



Zpravodaje vám odesílá **Peta**

Generální partneři

Hlavní mediální partner



Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

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

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz