



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Pozvěte přátele, známé, kolegy z práce!



Pro mnohé z nás je důležité mít pro společnou aktivitu PARTÁKA.

Co pro to můžete udělat?

- Pozvěte partnery, kamarády, sousedku nebo prarodiče. [Můžete utvořit tým!](#)
- Pokud se Vaše město účastní výzvy, využijte **lokálního koordinátora** - ten Vás může propojit s ostatními účastníky, vymyslet společnou vycházku. *Je tu pro Vás.*
- Často spontánně vznikají **FB skupiny** v rámci jednotlivých měst - připojte se k nim.
- A co **pracovní kolektiv**? Společné téma může rozproudit atmosféru na pracovišti. A možná zrovna Vám pomůže poměřovat chodecké výkony s lidmi z jiné firemní pobočky. To se Vám povede, když se do Výzvy [zapojí firma](#), kde pracujete.



Jak se skamarádit s aplikací a vkládání dat?

S technikou není každý kamarád, a tak někoho může vyděsit, že by si měl nainstalovat [aplikaci 10 000 kroků](#), nebo do ní dokonce vložit své osobní údaje a informace o pohybové aktivitě.

Jak na to?

Vše je snazší, než se zdá! 💡

Připravili jsme pro vás přehledné shrnutí. Přečíst si ho můžete [zde](#).

7 tipů, jak zapojit pohyb a chůzi do denního programu

Pro ty, kdo chtějí dostat pohyb do denního programu a často přeplněných diářů, existuje několik doporučení:


1. Pokud si budete moci vybrat mezi výtahem a chůzí do schodů, volba je jasná, **JDĚTE PĚŠKY**.
2. Zkuste naplánovat rodině (a sobě) na víkend **PĚŠÍ VÝLET**. *Babí léto přímo vybízí k pobytu venku.*
3. Staňte se **LOVCEM PŘÍLEŽITOSTÍ**. Chůze může být spojená s cestou do obchodu, obědovou pauzou, setkáním s kamarádem či kamarádkou. *Chodit můžete i během telefonování.*

Chci vidět další tipy!



Víte, že... můžete poslouchat své oblíbené audioknihy během chůze?

ZDARMA po celou dobu této VÝZVY?

Náš partner **Audiotéka** nabízí pro účastníky výzvy ~~jeden měsíc zdarma~~ v Audiotéka klubu! Ušetříte 199,- Kč a ujdete určitě o pár kroků navíc, protože budete chtít dočíst kapitolu 

Zajímá mě AUDIOTÉKA





Zpravodaje vám odesílají:
Ondra & Věrka

Generální partner



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní partneři



Partneři



Mediální partneři



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz

[odhlásit z odběru těchto e-mailů](#)