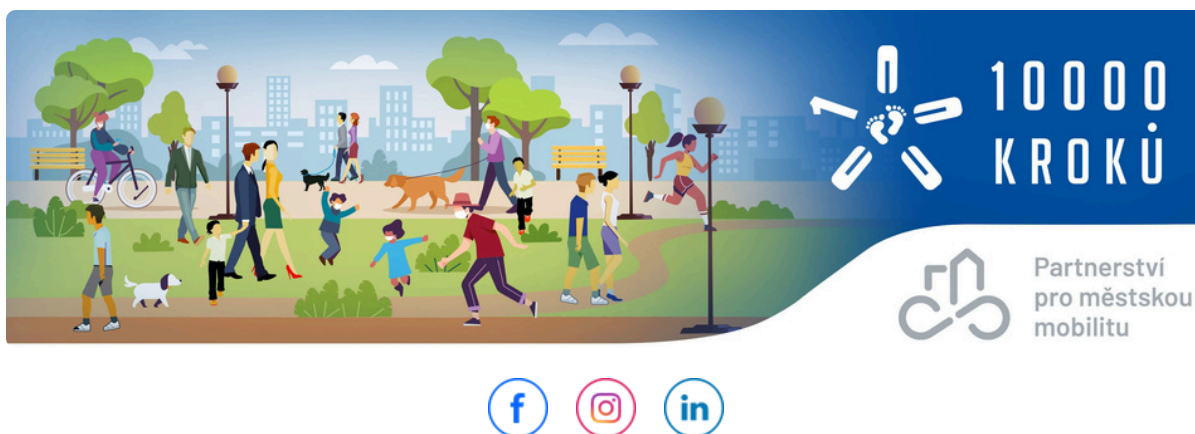


Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Registrujte se | Pozvěte přátele | Aktualizujte svůj profil

Milí chodci a chodkyně,

ani ne za týden začíná říjnová výzva 10 000 kroků. Nezapomeňte se do ní přihlásit, aktualizovat údaje ve svém profilu a nastavit svou osobní výzvu. A samozřejmě pozvat své blízké a chodit společně.


Těšíme se na Vás!

– Váš tým 10 000 kroků

Přihlásit se do říjnové výzvy



Aktualizujte si údaje ve svém profilu

Už 1. října  začíná podzimní výzva 10 000 kroků . Zúčastnit se můžete buď jako

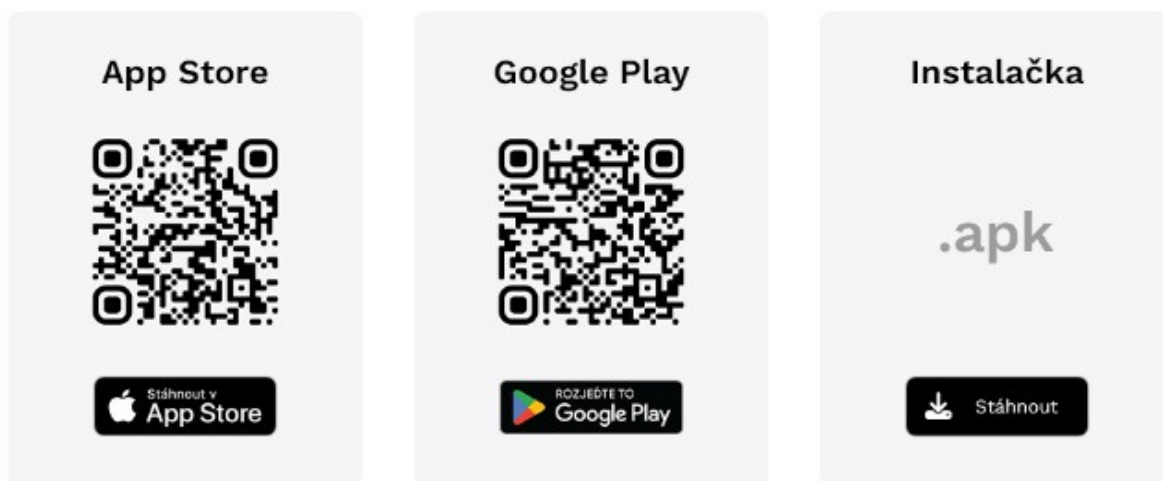
jednotlivci, nebo být součástí týmu (kamarádů, kolegů, se svojí rodinou, partnerem či partnerkou). Můžete vytvořit firemní tým, školní nebo například třígenerační. Tým může založit účastník s premium účtem, který se stává kapitánem týmu.

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.

Nevzpomínáte si, jaká jsou pravidla? Přečtěte si shrnující [článek na našem blogu](#).



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.



Jak se namotivovat a splnit svoje předsevzetí?



Jak se motivovat za každých okolností? Jak vydržet a splnit si svoje předsevzetí? To nám prozradila psycholožka a koučka Zuzana Ježková, která pomáhá lidem nacházet své cíle a směřovat k nim, překonávat svoje hranice i najít rovnováhu a spokojenost v životě.

Rozhovor se Zuzanou Ježkovou



Vytěžte výhody premium účtu 😊

S premium účtem budete mít hned několik výhod oproti běžnému členství. Budete moct porovnávat své výkony 📈 s předchozími výzvami, sbírat virtuální odznáčky nebo si založit tým a stát se jeho kapitánem. Na konci výzvy si budete moct rovněž stáhnout svůj Kalendář zážitků jako účastnický list.

10 000 kroků je projekt, který organizuje nezisková organizace [Partnerství pro městskou mobilitu](#). Peníze, které zaplatíte za svůj premium účet, poputují do rozvoje aplikace a zajištění fungování výzvy.

Účastníci výzvy mají slevu na UAX



Všichni účastníci výzvy mají 20% slevu na oblečení UAX. Můžete si vytvořit svoji vlastní jedinečnou kombinaci barvy a potisku. V nabídce je i tematický potisk výzvy 10 000 kroků. Sledový kód najdete po přihlášení na portále 10 000 kroků.

Chci slevu

Příběhy z výzvy a další novinky najdete na našem [Facebooku](#), Instagramu a [webových stránkách](#). Sami můžete sdílet své radosti z výzvy v naší [facebookové skupině](#).

Sledujte nás:



Zpravodaje vám odesílá
Peťa

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner



Hlavní partneři



Partneři



Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

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

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc

www.dobramesta.cz