

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



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Jak nám to šlape | Jak zavést návyk chůze | Festival 10 000 kroků

Milí chodci a chodkyně,

máme za sebou už třetinu výzvy. Doufáme, že jste si vybrali dobře svou osobní výzvu a šlape vám to zatím jedna báseň. Nezapomeňte, když jeden den vynecháte, nic se nestane. Nevzdávejte to proto a šlapejte dál!

– Váš tým 10 000 kroků



Jak nám to šlape? 😎

Výzvy 10 000 kroků se účastní více než 14 tisíc aktivních chodců a chodkyň. Více než 6 tisíc z nás si vybralo jako svou osobní výzvu žirafu (5 km), skoro 5 tisíc účastníků pak kočku (7,5 km). Dohromady jsme ušli už více než milion kilometrů, průměrně 105 000 kilometrů na den.

Vaše osobní výzva: Pes. Podařilo se vám zatím splnit 9 dní osobní výzvy!
(k 9.10.) Dobrá práce.



Jak zavést návyk pravidelné chůze?



Chůze je neuvěřitelně prospěšná nejen pro tělo, ale i pro mozek. Ale jak z tak jednoduché věci jako je chození, udělat pravidelný návyk, když náš mozek nemá rád velké změny? A naše snahy o zavedení nového návyku často sabotuje...

Hlavním problémem je stres 🤯. Pokud cítíte, že je toho na vás moc, můžete si zdarma stáhnout PDF pomůcku [PRVNÍ POMOC PŘI STRESU: 9 technik pro odbourání stresu během 1 minuty](#) od naší ambasadorky Zuzky Ježkové.

Konkrétní tipy, jak udělat z chůze návyk, se dozvíte ve [článku na našem blogu](#).

Jak udělat z chůze návyk?



Festival 10 000 kroků se uskuteční 16. listopadu v Kolíně!

Ve spolupráci s městem Kolín pořádáme pro účastníky a příznivce chůze kroků, který proběhne 16. listopadu v Kolíně. Můžete se těšit na komentovanou prohlídku města, cestopisnou přednášku Toulání s kamerou, která přiblíží natáčení oblíbeného pořadu Toulavá kamera, a mnoho dalšího.

Hlavním bodem programu bude slavnostní vyhlášení podzimní výzvy.

Zapište si termín! Vidíme se v Kolíně!



Radši se pojistit, než na nehodu doplatit

**AŽ 15% SLEVA
NA POJIŠTĚNÍ
ODPOVĚDNOSTI**

CHŮDÍME
s Generali Českou

10000
KROKŮ

GENERALI
ČESKÁ POJIŠŤOVNA

Vyrazit na krátkou procházku s přáteli, svým čtyřnohým kamarádem, nebo dokonce partnerem není nikdy na škodu. Pravidelné procházky či výlety na čerstvém vzduchu jsou i nejčastěji předepisovaným doporučením lékařů.

Nicméně, nezapomeňte se chránit při jakékoli pěší aktivitě. I při obyčejné vycházce se může něco stát. V Generali České pojišťovně vědí nejlépe, že způsobit omylem škodu cizí osobě je jednoduché a docela časté. A proto jsme pro Vás s Generali připravili až 15% slevu na pojištění odpovědnosti občana.

Mnoho nachozených kroků přeje Generali Česká pojišťovna.

Chci až 15% slevu



Den duševního zdraví

Duševní zdraví je důležitou, a přesto často opomíjenou součástí ke šťastnému životu. 10. říjen je mezinárodním dnem duševního zdraví 🌻. Zkuste ho oslavit tak, že si dopřejete chvíli klidu na vašem oblíbeném místě, strávíte čas s těmi, které máte rádi a aspoň na moment vypnete. Začněte ještě dnes a každý další den navazujte na ten předchozí!

Jak je důležitá zeleň pro naše duševní zdraví a jaké procesy se dějí v hlavě při chůzi?
Přečtěte si [rozhovor s terapeutkou Alenou Wehle](#) na našem blogu.



Zpravodaje vám odesílá
Peta

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Český rozhlas

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

Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).