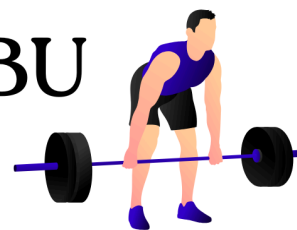




UČITELÉ V POHYBU



Ahoj učitelé!

Jak jste si sami před pár týdny na Instagramu odhlasovali, začíná 30 denní učitelská pohybová výzva 😎.

A víte co? Úplně to chápu! V učitelství je tak snadné na sebe zapomínat, tak si pojdme po dobu 30 dnů vzájemně připomínat, že je důležité věnovat čas sobě.

V tabulce níže si vyplňte jméno, váš cíl, popřípadě další kolonky - můžete se inspirovat mým řádkem ❤️.

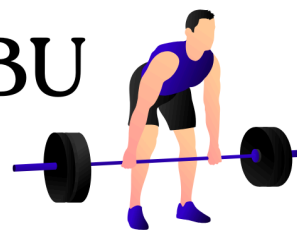
Dál už je na vás, co budete během těchto 30 dnů dělat - bude to chůze? Běh? Fitko? Jóga? Plavání? Nebo kombinace všech, případně něco úplně jiného? Každý pohyb se počítá, pro každého funguje něco jiného, tak poslouchejte hlavně svoje tělo 😊.

PS: Věděli jste, že vybudovat si nový návyk trvá většinou cca 30 dnů?

Jakmile vyrazíte, nezapomeňte si to hodit na stories na IG a označit mě - jsme v tom všichni spolu 🥰.

!!POZOR, neměňte obsah kolonek ostatních, EDITUJTE POUZE TU SVOU

Jméno:	Cíl:	Jak se teď cítím?	Jak se chci cítit po 30 dnech?	Poznámky?
Domča Klapková	Každý týden uběhnout 20 km	Chodím pravidelně, ale chci se motivovat ještě víc 😎	Cítit progres v dýchání, mít ze sebe dobrý pocit, čistější hlavu	Let's gooo 🔥!!
Soňa Roučková	Uběhnout týdně 10 km!	Momentálně to není úplně nejlepší, ale doufám, že se to díky výzvě zlepší. 💪	Vidět progres ve výdrži, cítit se lépe sama se sebou a vyčistit si hlavu od práce.	Start!
Áďa Skalická	zařadit k běhu jógu 1-2x týdně	Pravidelně běhám, ale na protažení a sílu docela kašlu, tak to chci	Zpevněnější a víc v zenu.	🧘🧘🧘

[illegible]