





celkem						

Běhejte tehdy, když máte chuť a dost sil (ideálně 2-3 krát týdně, ale nemusí být).

Střídejte rychlejší chůzi a pomalý nebo velmi pomalý běh (často platí "čím pomaleji, tím lépe").	
Běhu stačí klidně třeba jen pár metrů, jen tolik, aby vás nic nebolelo a cítili jste se příjemně.	
Zaznamenávejte si, kolik metrů jste odhadem takto "uběhli" a v kterou denní dobu:	
ráno (před snídaní), dopoledne (mezi snídaní a obědem),	
odpoledne (mezi obědem a večeří), večer (po večeří).	
Rychlost není důležitá, důležité je, abyste se cítili dobře a aby vás to bavilo.	
Informace během roku najdete na <a href="http://www.kohoutovice.org">www.kohoutovice.org</a> nebo na tel. čísle 725 856 150.	