

DUBEN – chůzi zdar!

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci dubnu
naše kroky – co prodlouží život o další roky.

Proto motto pro tento měsíc zní:

Pravá-levá, dlouhý krok, vezmi hole, zdravě chod!

ZDRAVOU CHŮZÍ ČI BĚHEM SPOLEČNĚ POMÁHÁME:

Kostka škola pro ZOO

- **podpořme společně v dnešní složité době zvířátka v Lešné**



Výzvy k pohybu v měsíci dubnu svou náplní podporují snahu pomoci zlínské ZOO. V každé následující výzvě vám pošleme krátký dokument, který vás svým obsahem provede nejprve v dubnu zákonitostmi zdravé chůze, poté v květnu zákonitostmi zdravého běhu a na závěr v červnu zákonitostmi zdravé cyklistiky. Nainstalujte si prosím do svých chytrých telefonů aplikaci **Strava** (za pomoci velmi pěkně a názorně zpracovaného návodu), který již máte ve svých schránkách.

S touto aplikací v kapse totiž hravě zvládnete splnit hned 3 věci najednou:

- svým pohybem pomůžete zlínské ZOO
- snadno splníte požadavky vašeho tělocvikáře, který se vás týden, co týden snaží motivovat k pohybu
- kdykoli se zároveň můžete zapojit do virtuálního běhu/chůze/a nově také cyklo vyjíždky, které pro vás každý měsíc aktualizujeme (viz příloha)

V jednom krásném českém večerníčku se říká, že „**největší zázrak je dobré srdce**“. A my pevně věříme, že mezi námi „kostkáči“ je dobrosrdečných lidí spousta.

Těší nás, že můžeme společně s vámi podpořit dobrou věc!

Výzva k pohybu č. 22: Zdravá chůze – jak na to, 2. Část

3. díl seriálu o chůzi: Jak se stát turistou

<https://www.youtube.com/watch?v=3ShyLoDElbc>

