

KVĚTEN – běhu zdar!

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

Proto moto pro tento měsíc zní:

Vpravo, vlevo – louky, lesy, běh nás věru nevydělí!

Je nejvyšší čas dát do pořádku vaše šlapací oře přátelé 😊!

Máme tady poslední díly našeho běžeckého seriálu. Dnes si povíme, kde brát motivaci k běhu a jak má vypadat správná výživa běžce. Doufáme, že vám kratičká květnová videa o běhu, pomohla při vašem běžeckém snažení. Protože nám však červen klepe na dveře a další seriál bude o cyklistice, je nejvyšší čas dát si do pořádku vaše bicykly. Zajděte tedy do sklepa či garáže a podívejte se v jaké kondici je váš šlapací oř 😊. Doporučujeme vždy po zimě svěřit kolo do péče odborníkům, kteří vám kolo kvalitně připraví na novou cyklistickou sezónu.

Užijme si poslední společný běžecký týden!



Motivační citát byl převzat z webových stránek: www.rozbehamecesko.cz

Výzva k pohybu č. 29:

Kde vzít motivaci k běhu a správná výživa běžce

Seriál o zdravém běhu: Díl 4. a 5.

<https://www.youtube.com/watch?v=9TQEgkbjm8Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0gm5eAB48s>

