



Stanov si své proč

Proč je pro tebe pohyb důležitý?

Co se stane, když své tělo budeš zanedbávat?

Jak se cítíš, když celý den jen pracuješ a nemáš čas se věnovat sama sobě?

Jak se cítíš, když si uděláš čas a věnuješ se svému tělu a pohybu?

Jak se chceš cítit za 5 let?

Jak se budeš cítit za 5 let, když pojedeš ve svém zavedeném režimu?

Jak se budeš cítit za 5 let, když věnuješ každý den 10 min cvičení?