

Tahák pro tělo v cajku

Malé kroky, které přinesou velkou úlevu.



3 kroky, jak se začít hýbat

1. MÉNĚ JE VÍCE - pro začátek stačí 5-10min. Potřebuješ si zvyknout na pravidelnost

2. Zvol pohyb, který tě baví nebo ti dělá dobře. Tanec, procházka.

3. Odškrtni si, když máš splněno - Když vidíš pokrok, mozek tě odmění dopaminem - a to tě táhne dál.

4 minicviky pro tvé tělo

1. Prodluž výdech: uvolníš ramena, uvolníš sebe

2. Otevři hrudník:

Zapaž ruce za tělo, spoj prsty a otevři hrudník.

☞ Tělo se narovná, dech se prohloubí, hlava se vyčistí.

3. Protáhni páteř: stoupni si k lince, opři se o ni rukama a nohama couvej vzad - záda a ramena ti poděkují

4. Nadechni se do chodidel: Stůj bosky, vnímej dotyk chodidel se zemí.

Zhluboka dýchej a představuj si, že nádech jde až dolů do nohou.

☞ Pomáhá uzemnit, zklidnit a vrátit pozornost do těla.



5 tipů pro motivaci

1. Nečekej, až bude chuť. Pohyb chuť vytváří.

2. Vynechala jsi? Nevadí. Pokračuj zítra. **Není ostuda vynechat**, ostuda je znovu nezačít.

3. Měj to na očích - dej si tento tahák na lednici a do obýváku si připrav podložku na cvičení

4. Spoj pohyb s něčím, co už děláš Nový návyk se chytí, když ho přilepíš k něčemu, co už děláš každý den.

5. Oslav každý malý krok.

Mozek si zapamatuje, že pohyb = dobrý pocit.

30denní výzva - Každý den se počítá

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Plnohodnotné sestavy
najdeš tady:



@telovcajku
@prsavhaji

Pohyb, esence zdraví