



TRÁPÍ VÁS, ŽE VAŠE DĚTI NELÁKÁ ŽÁDNÁ FYZICKÁ AKTIVITA? VNÍMÁTE, ŽE PRO ZDRAVÝ PŘÍSTUP K ŽIVOTU BY BYLO SKVĚLÉ, KDYBY SI CESTU K NĚJAKÉMU SPORTU NAŠLY? ZKUSTE K TOMU VYUŽÍT RŮZNÉ VÝZVY – BUĎ VAŠE SOUKROMÉ, RODINNÉ, NEBO VEŘEJNÉ, KTERÉ VŠAK MŮŽETE NAPLŇOVAT V SOUKROMÍ A DÍTĚ SE SAMO ROZHODNE, ZDA CHCE SVÉ VÝSLEDKY NEBO ZAPOJENÍ VEŘEJNĚ SDÍLET. MOHU DOPORUČIT NAPŘ. RŮZNÉ VIRTUÁLNÍ BĚHY – JÁ JE SE SVÝMI DĚTMI OBJEVILA V PRŮBĚHU COVIDOVÉ PANDEMIE A MYSLÍM, ŽE NÁM ZACHRÁNILY VZTAH K PRAVIDELNÉMU SPORTOVÁNÍ A POMOHLY NÁM I UCHOVAT ZDRAVOU MYSL. TEĎ V LÉTĚ LÁKAJÍ TŘEBA BĚHY BAREV!

PRAVIDELNÝ SPORT PODPORUJE ZDRAVÝ SPÁNEK, PRODUKUJE CELOU ŠKÁLU HORMONŮ ŠTĚSTÍ A NA SVÉ ÚROVNI SE MU MŮŽE VĚNOVAT KAŽDÝ – JEN SI NAJÍT TO SVÉ. K BĚHU KROMĚ TENISEK NIC NEPOTŘEBUJETE A ZAPOJIT SE DO VÝZEV MŮŽE KAŽDÉ DÍTĚ S MOBILNÍM TELEFONEM, KTERÝ MU AKTIVITU ZMĚŘÍ. KOUZLO VÝZVY JE V TOM, ŽE NÁS MOTIVUJE VYTRVAT – I VE DNECH, KDY SE NÁM MOC NECHCE.

CO TŘEBA DÁT SI VÝZVU, ŽE V LÉTĚ UBĚHNU 100KM? SVŮJ ZÁMĚR MOHU ZDŮRAZNIT I TÍM, ŽE SI K TOMU NAJDU NĚJAKOU DOBROČINNOU AKTIVITU, KTEROU TAK PODPOŘÍM – AŽ UŽ VIRTUÁLNÍM STARTOVNÝM, NEBO REGISTRACÍ DO PROJEKTU, KDY ZA KAŽDÝ KILOMETR ZA MĚ NA DOBROU VĚC ZAPLATÍ NĚJAKÝ KORPORÁT.

NENÍ BĚH PRO VÁS? ZKUSTE TANCOVÁNÍ, JÓGU NEBO PILATES POD ŠIRÝM NEBEM – LÉTO JE NABITÉ TAKOVÝMI PŘÍLEŽITOSTMI. I HORSKÁ TURISTIKA MŮŽE DÍKY TAKOVÉTO VÝZVĚ ZÍSKAT JINÝ ROZMĚR A AKTIVITA, KTEROU BY PUBERTÁK JINAK MOHL CHTÍT SABOTOVAT, SE TAK OKOŘENÍ.