



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Video](#) 25. 1. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

10 tipů, jak nastartovat změnu

URL článku: magazin/video/10-tipu.-jak-nastartovat-zmenu__s10008x10791.html

Mít dobrou náladu, cítit se dobře a fit, to by chtěl každý! Nastartovat takovou změnu, která k tomu povede, vyžaduje jednak odhodlání, jednak vědět, jak na to. Připravili jsme pro Vás inspiraci. I malé změny vedou k velkému cíli. Dlouhodobá změna stojí na pravidelnosti a odměně. Za každý i malý pokrok se pochvalte.



Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz