



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 14. 6. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Aplikace Aktivně a zdravě inspirovala k pohybu 51 000 lidí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Aplikace-Aktivne-a-zdrave-inspirovala-k-pohybu-51-000-lidi__s10012x19323.html

Projekt Aktivně a zdravě v červnu 2019 úspěšně ukončil svůj první pilotní ročník a může se pochlubit inspirativními výsledky.



Aplikaci **Aktivně a zdravě** si stáhlo více než **51 000 lidí**, kteří se nechali motivovat a inspirovat na cestě za lepším životním stylem. Uživatelé si díky ní mohli vyzkoušet, že i malé změny v každodenní rutině mohou mít velký vliv na zdraví a celkovou kondici.

S podporou ambasadorů z řad známých českých sportovců, food blogerů, výživových specialistů i známých osobností veřejného života **se podařilo splnit více než 100 000 výzev**, s jejichž pomocí uživatelé podpořili nejen své fyzické zdraví, ale i zdravé stravování a psychickou pohodu.

Velké díky patří ambasadorům

Lukáši Krpálkovi, Martinu Fuksovi, Barboře Havlíčkové, Lucii Svěcené, Romanovi Vaňkovi, Patricii Solaříkové, Jitce Nováčkové a blogerkách Yummy Mummy Foodie a Svatavě Coolinářce.

- Např. během **výzvy Lukáše Krpálka „Do schodů“** společně všichni zapojení vyšli neuvěřitelných 155 678 schodů. Nejvyšší budovu světa, mrakodrap Burdž Chalífa ve Spojených arabských emirátech, by tak společně vyšli více než 50x.
- Výzva **„Každý den s úsměvem“** v sobě nesla dotaz: **„V čem se chceš změnit?“** Nejčastěji lidé odpovídali, že chtějí více cvičit a více relaxovat. Lidé se ale chtějí také více smát, učit se angličtinu nebo například jíst více zeleniny.
- Pořádně zabrat dala uživatelům aplikace výzva **„Dřepkins“** od Lukáše Krpálka. Celkem udělali uživatelé aplikace ve 4. sezóně obdivuhodných 28233 dřepů. A jak sami přiznávají, často je pořádně bolela stehna.

- **Jitka Nováčková** zaštiťovala výzvu „**Rituál pro krásnější den.**“ V ní jsme se uživatelů ptali, čím si naši fanoušci zpříjemňují ráno. Jednoznačně u nich vedla sprcha a dobrá snídaně a samozřejmě nechyběl ani úsměv. Některým zlepšil náladu 3x posunutý budík.



**Aktivně
a zdravě**
Podporuje Vím, co jím

Podporou aplikace byla i samotná webová stránka aktivneazdrave.cz, kde lidé najdou řadu zajímavostí – článků, receptů či jídelníčků na míru.

Hrdým partnerem celého projektu byla Česká podnikatelská pojišťovna

Touto atraktivní formou se rozhodla motivovat a inspirovat veřejnost ke změnám v životním stylu a k aktivní podpoře zdraví a kondice české populace.

„Jsme rádi, že tento projekt sklidil mezi lidmi velký úspěch a věříme, že přispěl ke zlepšení kvality jejich života,“ říká ředitelka marketingu a Public Relations v ČPP, Jolana Kolaříková.

„Tato forma podpory veřejného zdraví je v České republice unikátní a my jsme moc rádi, že jsme mohli společně s ČPP stát u zrodu vskutku

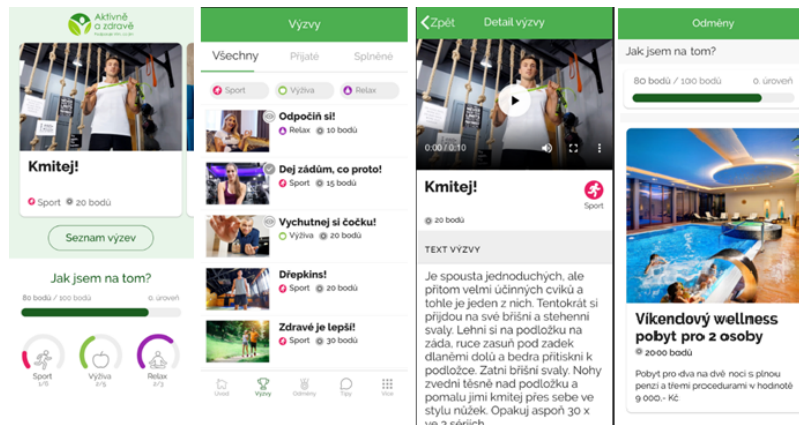
průkopnického projektu v rámci motivace osob ke změně životního stylu,“ říká ředitelka projektu Ing. Lucie González z iniciativy Víím, co jím a piju, o.p.s. a dodává „Ostatně ocenění projekt získal i v soutěži **Zlatý středník**, kde získal cenu **Top Rated** v kategorii nejlepší webové stránky a on-lin aplikace.“

ČPP záleží na zdraví lidí a prevenci pojistných událostí. proto umožnila uživatelům aplikace Aktivně a zdravě sjednat si výhodnější smlouvu v životním pojištění jako ocenění jejich odpovědného přístupu k vlastnímu zdraví. Před dovolenou pak věnovala stovce neaktivnějších uživatelů cestovní pojištění za poloviční cenu.

Aplikace Aktivně a zdravě vděčí ČPP za finanční podporu, díky které bylo možné projekt realizovat. Více než **200 vítězů ve 4 kolech soutěže** získalo zajímavé ceny od švihadla s počítadlem až po chytré hodinky Garmin, či relaxační víkend na horách.

A jak hodnotili sami uživatelé, co jim aplikace

přinesla?



Zde pár střípků:

- Ivana: „Super apka, která mě konečně přiměla k lepšímu životnímu stylu. Doufám, že to tak zůstane.“
- Lucie: „Myslela jsem, že to bude nuda, ale nakonec jsem byla překvapená, jak jsem se do výzev dala. Moc mě to bavilo. Víc takových aplikací.“
- Jan: „Dobré nápady, obzvláště pokud jde o zpestření jídelníčku. Ale taky nezapomenout na pravidelné cvičení či dokonce lenošení.“
- Petra: „Super aplikace, ve které se člověk dozví zajímavé informace, a ještě ho donutí zamyslet se nad svým životním stylem a udělat něco pro jeho zlepšení.“

- Míša: „Skvělá aplikace. Malými kroky k velkým změnám. Výzvy z oblasti výživy mají i tematicky zaměřený článek. Brala bych i nějaké výzvy na rozestup břišních svalů po porodu.“

Generální partner projektu:



Copyright © 2025

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