magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 18. 1. 2022 | redakce Vím, co jím

Prožijte 60 dnů aktivně a zdravě. Aplikace se vrací a znovu pomáhá

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prozijte-60-dnu-aktivne-a-zdrave.-Aplikace-se-vraci-a-znovu-pomaha__s10012x20184.html

Je na čase udělat za špatným životním stylem tlustou čáru. Za poslední roky Češi přibrali pěkných pár kil. Podle loňského průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju se 23 % Čechům zhoršilo zdraví, fyzická kondice a přibyly tukové zásoby. A to je třeba změnit! 21. ledna 2022 startuje projekt s bezplatnou mobilní aplikací. Prožijte 60 dní aktivně a zdravě.



Motivace a inspirace od odborníků v aplikaci

Odborníci ví, že ne každý umí sám nad sebou stát s bičem. Většina lidí potřebuje k činům postrčit, motivovat a provázet celým procesem. To je právě

cílem celé aplikace. Ukázat počátek cesty, jak se dostat zpátky do kondice, jak získat lepší náladu nebo mít jen hezčí den.

- V aplikaci čekají výzvy z kategorií sport, výživa, relax, které budou průběžně přibývat.
- Budeme chodit, stoupat do nebe, vybíhat schody, běhat, jezdit na kole. Ano, i v zimě.
- Budeme sdílet vynikající zdravé recepty, meditovat a užívat si příjemných chvil.

Díky výzvám, kde si vybere každý bez ohledu na aktuální fyzičku, vhodnému jídelníčku a aktivnímu odpočinku, máme všichni šanci zlepšit celkovou spokojenost v životě.

> ***„Dostatečná pohybová aktivita je spolu se správnou výživou to hlavní, co člověk může vykonat pro svoje dobré zdraví a prevenci nemocí. Pohyb nám pomáhá uvolnit se, přijít na jiné myšlenky a cítit se lépe. Nespokojenost v osobním životě, nárůst hmotnosti, horší spánek i obtížné usínání jsou jen logickým důsledkem nedostatků pohybu a nesprávné životosprávy. Změna je však možná, a je na každém z nás, jaký přístup zvolíme,“*** říká ředitelka iniciativy Vím, co jím a piju

Lucie Gonzálezová a dodává, že důležité je mít chuť pustit se do sportovních, relaxačních i výživových výzev. Odměnou bude nejen dobrý pocit a virtuální odznaky, ale i možnost zajímavých výher.

Rozjeďte to s námi znovu v aplikaci 60 dnů aktivně a zdravě

- **Zapojte se do výzev**, sdílejte výsledky a vyhrávejte.
- Díky zapojení společně poznáme, že **i malé změny v životním stylu mají vliv na naše zdraví** a lze je zařadit snadno a zábavnou formou.
- Dostatečný **pohyb, správná výživa a psychická pohoda** – to je základ pro zdraví i pro dobrou kondici.

Stáhněte zdarma aplikaci a bavte se



- Více informací: www.aktivneazdrave.cz/aplikace
- Google Play pro Android

- App Store pro iOS

Děkujeme partnerům projektu

Odborným garantem mobilní aplikace 60 dnů aktivně a zdravě je nezisková společnost Vím, co jím a piju. Partneři projektu jsou:

- Mini Babybel® PROTEIN od BEL Sýry Česko a.s.
- dm drogerie markt s.r.o.
- Grizly.cz
- Lékárna AVE s.r.o.
- Jihočeský tvaroh & jogurt od Madeta a.s.
- Ovesný nápoj Bio Riso Scotti
- Mixit, s.r.o.
- MP Krásno, a.s.
- Oborová zdravotní pojišťovna 207
- RACIO, s.r.o.
- Eau Thermale Avène od Pierre Fabre Dermo-cosmétique, s.r.o.

Partneři projektu:























Realizace projektu:





60 dnů aktivně a zdravě dieta jak se zbavit zlozvyků motivace k pohybu prevence psychická pohoda relaxace soutěž o ceny trendy ve výživě vyvážený příjem živin zdravá výživa zdraví zdravý životní styl změním si život

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz