



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Nedejte šanci podzimní únavě a dostaňte se Do formy! s naší apkou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nedejte-sanci-podzimni-unave-a-dostante-se-Do-formy!-s-nasi-apkou__s10012x20379.html

Podzim je tu co nevidět a ať chceme či nechceme, je toto období pro nás všechny zatěžkávací zkouškou. A to jak po psychické, tak po fyzické stránce. My jsme se ale rozhodli bojovat. Vyladili jsme naši apku a připravili 60denní nabitý program Do formy! aktivně a zdravě, který nás rozhodně nenechá propadnout podzimní únavě ani depresi. Pojdte do toho s námi!



Někdo podzim miluje, jiný si stýská po létu. Pravdou je, že toto období bývá pro mnohé obtížné. Děti se v září vracejí po prázdninách do školních lavic, je zapotřebí nastavit zpět dříve zasetý režim. Postupně ubývá slunečního svitu, což nám na náladě nepřidá. Přibývá chladnějších dní a první podzimní virózy na

sebe nenechají dlouho čekat. Naše psychika a imunita dostává zabrat.
Důležité je nepodlehnout!

Pohyb, výživa a relax

Nic objevného. Jednoduše základ zdravého životního stylu. Pro někoho zjetá rutina, pro mnohé plán, s kterým se chystají začít, jen se zatím nenašla ta „správná“ chvíle. A protože víme, jak někdy bývá těžké změnit své návyky a především je pak dlouhodobě udržet, když jste na to sami, máme pro vás návrh. **Pojďme se motivovat navzájem a dostaňme se do formy společně.** Oblékli jsme naši aplikaci do nového podzimního kabátu a pod názvem **Do formy aktivně a zdravě** pouštíme do světa. Vydáte se na cestu s námi?

Co vás v apce čeká?

Během dvou měsíců máme v plánu **více než 25 výzev, a to nejen sportovních a výživových, ale pochopitelně i relaxačních,** protože odpočinek a správná regenerace ke zdravému životnímu stylu



DO
FORMY!
aktivně a zdravě.cz

neodmyslitelně patří.

Abychom byli konkrétnější a alespoň trochu vás naladili, na co se můžete těšit?

- Čekají nás oblíbené chodící výzvy, ať už po rovince, do kopců, nebo do schodů.
- Na své si přijdou i nadšení cyklisté či milovníci planku.
- Vyzkoušíme si týden bez cukru - to bude pro mnohé jistě oříšek, co říkáte?
- A co by to byl podzim bez dýní? Budeme z nich vařit, možná i tvořit...

Ale bude toho ještě mnohem víc, nicméně něco si s dovolením necháme jako překvapení ;-). Rozhodně bude z čeho vybírat!

Zapomenout samozřejmě nesmíme ani na **inspirace**, které nám na naší cestě poskytnou oporu. A nebojte, i tentokrát na vás kromě dobrého pocitu z odvedených výkonů, a pro někoho začátku nového životního stylu, čekají **báječné odměny od našich partnerů**. Zkrátka máte se na co těšit!

Kdy startujeme?

Začněte si chystat sportovní oblečení a ladit formu, protože už **ve čtvrtek 15. 9.** na nás čekají první výzvy, které naši společnou 60denní cestu odstartují.

Kde apku stáhnout?

Úplně jednoduše! **Apka je k dispozici zdarma v obchodech [Google Play](#) (pro Android) a [App Store](#) (pro iOS)**. Více informací najdete na webu www.aktivneazdrave.cz/aplikace.

Pokud už apku v telefonu máte z minulých běhů, stačí si ji v příslušném obchodě pouze zaktualizovat.

Kdo nás podpořil?

Odborným garantem apky Do formy! je nezisková společně Vím, co jím a piju. Partnery projektu jsou pak společnosti [dm drogerie markt](#) a [Starbucks](#), kterým patří za jejich podporu obrovský dík.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Vyjdete se s námi na cestu za zdravým životním stylem. Během dvou měsíců společně načerpáme sílu, posílíme imunitu a zlepšíme si náladu! A to přece stojí za to, nemyslíte?

[Aktivně a zdravě aplikace aplikace Do formy dm drogerie markt pohybové návyky pravidelný pohyb psychická pohoda relaxační výzva sportovní výzva Starbucks vyvážený jídelníček výživová výzva zdravá výživa zdravý životní styl změním si život zpátky do formy](#)

Copyright © 2023

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