



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 3. 2024 | redakce Vím, co jím

Aplikace Aktivně a zdravě je zpět a **BEZ OMEZENÍ**

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Aplikace-Aktivne-a-zdrave-je-zpet-a-BEZ-OMEZENI_s10012x20768.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Aplikace-Aktivne-a-zdrave-je-zpet-a-BEZ-OMEZENI_s10012x20768.html)

Baví vás výzvy? Máte rádi odměny? Chcete se více hýbat nebo jíst zdravěji, ale chybí vám motivace? Pak nová, ČASOVĚ NEOMEZENÁ aplikace Aktivně a zdravě čeká právě na vás! Stáhněte si ji zdarma a pusťte se do toho!



aktivně a zdravě

**Stáhněte si apku!
Pustte se do výzev!
Vyberte si odměnu!**

Radost z pohybu. Radost z odměn.

Zkoušeli jste někdy začít jíst zdravěji, cvičit více nebo si najít mezi povinnostmi čas pro sebe? Asi nám dáte za pravdu, že to je těžší, než se může zdát. Pokud si chcete vytvořit novou zdravější rutinu, klíčová je motivace. Ať už je ta vaše jakákoli, **určitě vám půjde dodržovat předsevzetí snáze, pokud k sobě budete mít partáka.**

Proto jsme pro vás připravili aplikaci [Aktivně a zdravě](#) obsahující desítky výzev.

Už jste s námi v minulosti vyzkoušeli aplikaci 60 dnů aktivně a zdravě, nebo jiný z časově omezených programů? Naši novou aplikaci můžete používat tak dlouho, jak vám bude vyhovovat.

Čím se liší mobilní aplikace Aktivně a zdravě od předchozích verzí?

- **ŽÁDNÉ ČASOVÉ OMEZENÍ** – aplikaci používejte tak dlouho, jak vám bude vyhovovat.
- Možnost vybírat si z **DESÍTEK VÝZEV** – ať už chcete celkovou změnu, nebo se zaměřit jen na pohyb, úpravu jídelníčku nebo větší psychickou pohodu, najdete, co hledáte.
- **VYTVÁŘENÍ VLASTNÍCH VÝZEV** – pokud si chcete vytvořit výzvu na míru, jen do toho! Nachozené kroky, naběhané a naježděné kilometry, spálené kalorie... Je to jen na vás.
- **BODY** – získejte body jako odměnu za plnění výzev a aktivitu v aplikaci.
- **ODMĚNY** – vyměňujte body za slevy u našich partnerů.

Co zůstává, je to, že aplikace je **ZDARMA a BEZ REKLAM.**

Aplikace ke stažení zdarma!

Stáhněte si aplikaci na [Google Play pro Android](#).



Stáhněte si aplikaci na [App Store pro iOS](#).



Více informací najdete na www.aktivneazdrave.cz.

Partneři projektu

Odborným garantem mobilní aplikace Aktivně a zdravě je nezisková společnost Víím, co jím a piju.

Partneři projektu pro začátek roku 2024 jsou:

- dm drogerie markt
- Astratex
- Fitness007
- Top4running



aktivně a zdravě

[Aktivně a zdravě aplikace](#) [motivace](#) [relaxační výzva](#) [sportovní výzva](#) [výhra](#)
[výživová výzva](#) [zdravý životní styl](#)

Copyright © 2024

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