



4 týdenní výzva *tělo - mysl*

@DENY.VARGOVA

Vítej,

4 týdenní výzva právě začíná:

Tato 4 týdenní výzva ti pomůže posílit disciplínu, vytvořit zdravé návyky a znovu se propojit sama se sebou – abys zářila zevnitř i navenek.

Díky propojení pohybu, výživy a vědomé práce s myšlením zvýšíš svou energii, naladíš se na své tělo a nastartuješ trvalou pozitivní změnu.

Co tě čeká:

✨ Pohyb: denní svižné procházky a krátké domácí tréninky, aby ti dodaly sílu i energii – bez vyčerpání.

 Journaling: každodenní journaling ti pomůže změnit úhel pohledu, propojit se se svým cílem a krok za krokem budovat svou novou verzi.

 Čistá výživa a hydratace: podpoř své tělo tím nejlepším – výživnými potravinami a pravidelným pitným režimem (alespoň 2 litry vody denně).

 Habit tracker: sleduj své návyky a pracuj s přirozeným fungováním mozku. Protože když porozumíš své rutině, změna je jen otázkou času.

Jsi připravená? Pojdme na to! ❤️

Tvoje *denní zvyky* pro zdravější já:

🌿 1 hodina svižné „hot girl“ procházky – každý den pohyb, který tě nabije energií – zkus jít do práce a z práce pěšky nebo vystup o pár zastávek dřív ...

💪 30 minut pohybu – 5× týdně pro sílu a vitalitu.

📝 15 minut vědomého journalingu – každodenní prostor pro myšlenky, vděčnost a nastavení záměru.

🥗 Čisté a výživné jídlo každý den – naslouchej svému tělu a dej mu to, co potřebuje.

💧 2 litry vody denně – hydratace jako základní krok ke zdraví a energii.

📈 Denní sledování návyků a pokroku – aby sis uvědomila, jak daleko už jsi došla.

🧘 Každodenní self-care rituály – pro odpočinek a lepší náladu.



@DENY.VARGOVA

Denní zvyky:

Hodinová „Hot Girl Walk“ procházka: každodenní svižná procházka, během které se budeš věnovat i své mysli. Poslechni si podcast, afirmuj, pusť si hudbu, která tě nabije.

30 minut pohybu: silový trénink, pilates, jóga nebo cvičení s vlastní vahou – cokoliv, co aktivuje svaly a propojí tě s tvým tělem. Cvičit můžeš doma nebo v posilovně. Já osobně miluju domácí tréninky s činkami – jsou efektivní a flexibilní.

15 minut s deníkem: můj oblíbený ranní rituál, který pomáhá přeladit mysl i energii:

1. Pusť si oblíbenou hudbu na pozadí.
2. Napiš 3 věci, za které jsi dnes vděčná.
3. Vypiš se z myšlenky, kterou potřebuješ pustit (nebo naopak přivolat).
4. Na závěr čtyřikrát napiš jednu afirmaci, která tě podpoří (nebo stačí vyslovit) – afirmační kartičky můžeš zakoupit na mém blogu – link najdeš na mém IG profilu.

Čistá, výživná strava: zaměř se na jednoduchá, minimálně zpracovaná jídla plná bílkovin, vlákniny a živin. Jídlo, které tě nabije energií a udrží tvé tělo i mysl v rovnováze celý den.

2 litry vody denně: hydratace je základ. Cílem je vypít alespoň 2 litry vody denně, což tě udrží svěží, energickou a pomůže tělu správně fungovat.

Sledování návyků a pokroku: zaznamenávání svých návyků ti pomůže udržet si disciplínu a motivaci. Každý zaškrtnutý bod tě posiluje – doslova aktivuje dopamin, tedy hormon odměny, který podporuje vznik dlouhodobě udržitelných návyků.

Každodenní self-care rituály: self-care není luxus, ale nutnost. Každý den si dopřej alespoň 10–15 minut jen pro sebe – ať už je to klidná chvilka s čajem, teplá koupel, čtení knihy nebo pleťová maska. Tyto malé momenty ti pomohou zpomalit, zregenerovat mysl i tělo a vrátit se sama k sobě



habit tracker

P Ú S Č P S N

HOT GIRL WALK

☐☐☐☐☐☐☐

POHYB

☐☐☐☐☐☐☐

JOURNALING

☐☐☐☐☐☐☐

STRAVA

☐☐☐☐☐☐☐

HYDRATACE

☐☐☐☐☐☐☐

POKROK

☐☐☐☐☐☐☐

SELF-CARE

☐☐☐☐☐☐☐

P Ú S Ć P S N

HOT GIRL WALK



POHYB



JOURNALING



STRAVA



HYDRATACE



POKROK



SELF-CARE



P Ú S Ć P S N

HOT GIRL WALK



POHYB



JOURNALING



STRAVA



HYDRATACE



POKROK



SELF-CARE



P Ú S Ć P S N

HOT GIRL WALK



POHYB



JOURNALING



STRAVA



HYDRATACE



POKROK



SELF-CARE



4 týdny progresu

Každý den, kdy splníš všechny body, tak si odškrtni.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		



*self-care
&
wellness club*



 @deny.vargova

 www.dennieslife.com

 denisakoranova@gmail.com