



moja cesta k pohybu

@deny.vargova

Ahoj,

právě jsi otevřela workbook, který ti může být skvělým parťákem na cestě k pravidelnému pohybu a větší péči o sebe.

Pohyb je základem našeho fyzického i duševního zdraví – a najít si k němu vlastní, příjemnou cestu je klíč.

Věřím, že právě díky tomuto sešitu si tu cestu nejen najdeš, ale postupně i zamiluješ.

 Najdeš tu prostor pro zaznamenání svých mír – ať už je tvým cílem hubnutí, tvarování postavy nebo jen chceš sledovat svůj pokrok.

 Můžeš si tu také stanovit své cíle pomocí metody SMART – tak, aby byly dosažitelné, motivující a měřitelné.

 Součástí je i 30 denní pohybová výzva – každý den se věnuj jakékoliv formě pohybu, která tě potěší. Může to být procházka, jóga, běh, protažení nebo cokoliv jiného... každý pohyb se počítá.

 Nechybí ani habit tracker, kam si můžeš zapsat návyky, které chceš budovat. Zavedení nového zvyku trvá přibližně 2–3 týdny a tahle pomůcka ti pomůže udržet si motivaci a přehled.

 Protože tělo i mysl jsou propojené, máš tu i prostor na reflexi – jak se cítíš po pohybu, jak se ti daří, co tě posouvá dál.

 Kdybys cokoliv potřebovala, napiš mi. Děkuji za každý tvůj like, komentář, sdílení nebo uložení. Právě díky tomu vím, že tě můj obsah baví, a mám chuť tvořit dál.

S láskou,
Deny





Tvá cesta začíná tady a teď.

Jsem moc zvědavá, jak se budeš po 30 dnech cítit. Budu ráda, když mi dáš zpětnou vazbu.

~ dosažení cílů ~

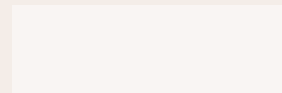
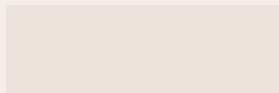
S	<u>SPECIFIC</u> Čeho chceš dosáhnout?	
M	<u>MEASURABLE</u> Jakým způsobem budeš cíl měřit?	
A	<u>ACHIEVABLE</u> Jakým způsobem lze dosáhnout cíle?	
R	<u>RELEVANT</u> Jak moc je pro tebe dosažení cíle užitečné?	
T	<u>TIME BOUND</u> Kdy chceš cíle dosáhnout?	

~ mé míry ~



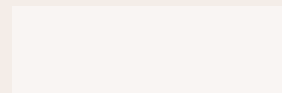
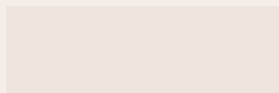
hrudník

nyní



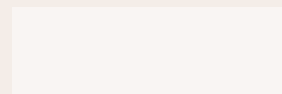
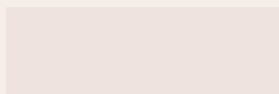
pas

nyní



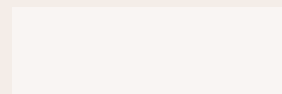
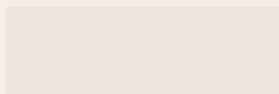
boky

nyní



stehna

nyní



~ 30 denní výzva pohybu ~

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	29	30

poznámky:

~ habit tracker ~

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost								
cíl								
odměna								
splněno?								

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost								
cíl								
odměna								
splněno?								

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost		●	●	●	●	●	●	●
cíl		●	●	●	●	●	●	●
odměna		●	●	●	●	●	●	●
splněno?		●	●	●	●	●	●	●

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
činnost							
cíl							
odměna							
splněno?							

~ hydratace ~

6 ● ● ● ● ● ● ● ●

8 ● ● ● ● ● ● ● ●

9 ● ● ● ● ● ● ● ●

10 ● ● ● ● ● ● ● ●

11 ● ● ● ● ● ● ● ●

12 ● ● ● ● ● ● ● ●

13 ● ● ● ● ● ● ● ●

14 ● ● ● ● ● ● ● ●

15 ● ● ● ● ● ● ● ●

16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

~ můj denní cíl kroků ~

	plán	splněno?
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

29

30

~ mé pocity z pohybu ~

První týden:

Druhý týden:

Třetí týden:

Čtvrtý týden:

Poznámky:

~ měsíční sebereflexe ~

Co se mi tento měsíc povedlo?

Co mě na pohybu překvapilo?

Co bych chtěla zlepšit?

Jak jsem se změnila – fyzicky i psychicky?

Co se mi vůbec nepodařilo?

Jak úspěšná jsem byla v dosažení cílů?



Jak jsem spokojená se svými výsledky?



KLADY

Jaké byly mé nejsilnější stránky? V čem jsem byla nejúspěšnější?

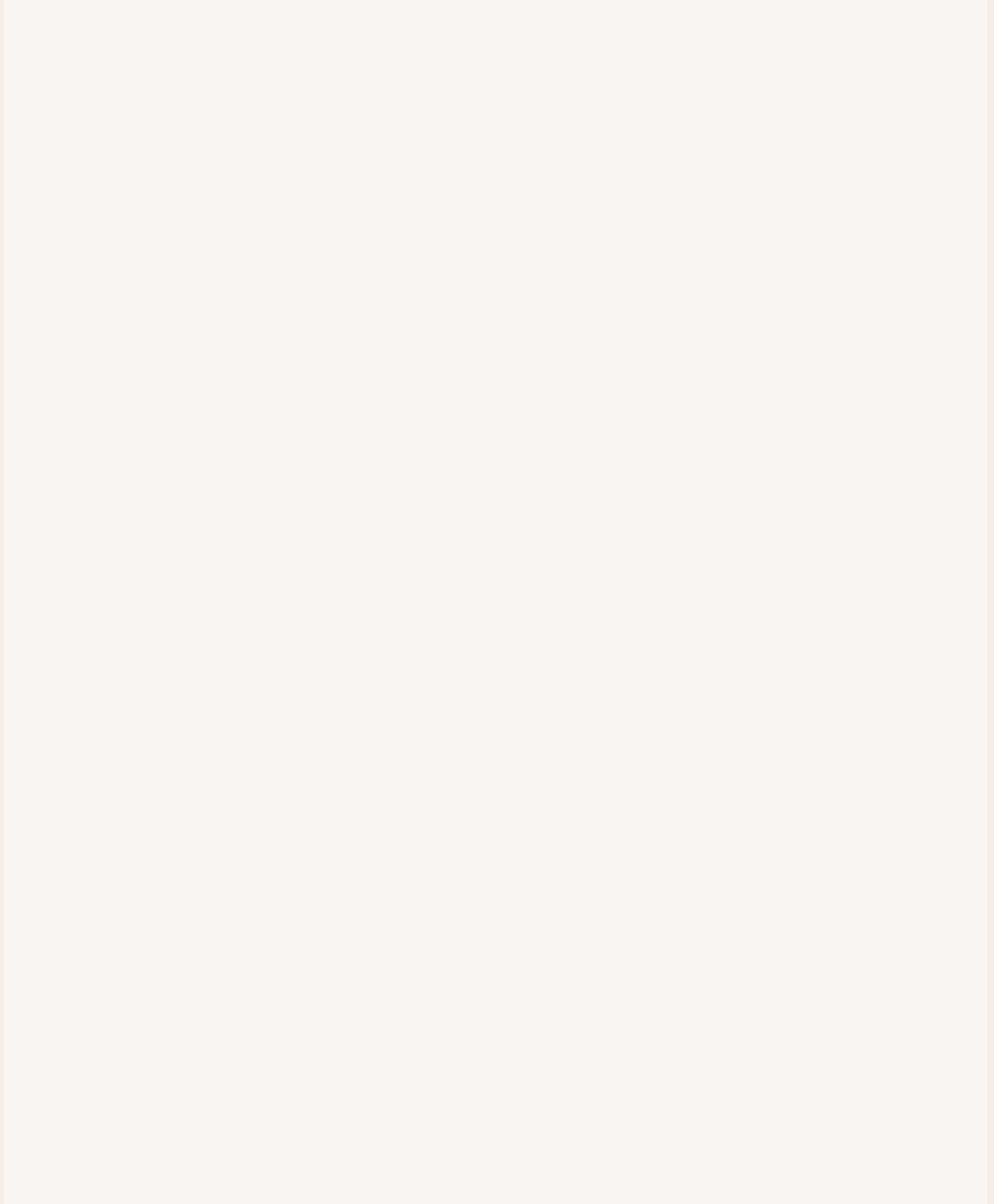
ZÁPORY

Jaké jsou mé slabé stránky? V jakých oblastech jsem byla nejméně úspěšná?

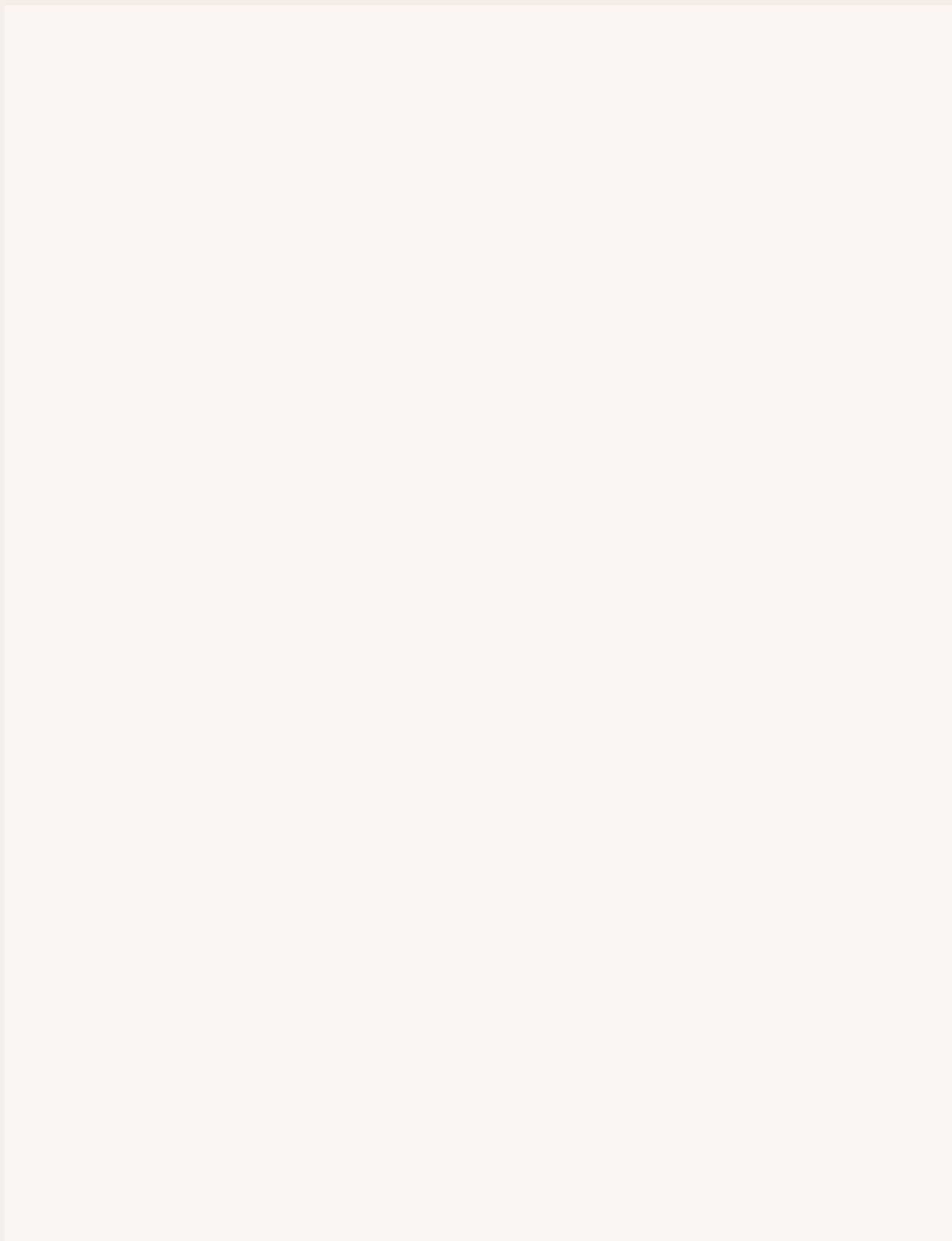
ZLEPŠENÍ

Jaké jsou mé další strategie nebo činnosti, díky kterým se mohu zlepšit?

~ poznámky ~



~ poznámky ~



 @deny.vargova

 www.dennieslife.com

 denisakoranova@gmail.com