

# 75 GLOW challenge



Self-care & wellness club  
@deny.vargova

# *Vítej,*

## 75 denní výzva právě začíná:

75 Glow Challenge je jednoduchý koncept, který ti pomůže cítit se lépe – fyzicky i mentálně.

Každý den se zaměříš na několik malých návyků, které společně vytváří velkou změnu.

Bez extrémů. Bez tlaku. Bez perfekcionismu.

## *Jak challenge funguje:*

- ~ Každý den se snaž splnit všechny návyky, které uvidíš níže.
- ~ Když jeden den vynecháš, nic se neděje – pokračuj dál.
- ~ Nesnaž se být perfektní, buď konzistentní.
- ~ Poslouchej své tělo a přizpůsob si vše podle sebe.

*Budu ráda, když mi dáš vědět, jak se na této 75 denní cestě cítíš.  
Za jakékoliv sdílení nebo označení budu moc ráda.*

# *Zvyky:*

## **Offline ráno:**

Začni den bez telefonu. Dopřej si klidné ráno bez sociálních sítí. I 15 minut bez podnětů ti pomůže naladit se na sebe, ne na ostatní.

---

## **Pohyb:**

Nemusíš cvičit každý den naplno. Stačí i lehký pohyb – důležitá je pravidelnost, ne extrém.

---

## **Strava:**

Zaměř se na vyváženost, ne dokonalost. Dopřej tělu živiny, které ho podpoří a dodají energii.

---

## **Hydratace:**

Pij dostatek vody během dne. Pro lepší hydrataci můžeš přidat špetku kvalitní soli nebo občas minerální vodu.

**Denní procházka:**

Stačí 15–20 minut denně. Pomáhá to nejen tělu, ale i hlavě – často víc, než si myslíš.

---

**Vzdělávání:**

Každý den si dopřej něco nového – pár stránek knihy nebo krátký podcast nebo pár nových slovíček. Malé kroky dělají velký rozdíl.

---

**Journaling:**

Zapiš si své myšlenky, pocity nebo vděčnost. Pomáhá to uvolnit hlavu a lépe se pochopit.

---

**Self-care:**

Najdi si chvíli jen pro sebe. Může to být péče o pleť, čaj nebo klidný večer bez stresu.

# 1. týden *den 1-7*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

## **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 2. týden *den 8-14*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 3. týden *den 15-21*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 4. týden *den 22-28*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 5. týden *den 29-35*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 6. týden *den 36-42*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 7. týden *den 43-49*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 8. týden *den 50-56*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## 9. týden *den 57-63*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

### **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

# 10. týden *den 64-70*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

## **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

# 11. týden *den 71-75*

Pohyb

Hydratace

Offline ráno

Strava

Journaling

Vzdělávání

Procházka

Self-care

## **Mini reflexe:**

~ Co se mi povedlo?

~ Co bylo nejtěžší?

~ Jak se cítím?

## **Tohle není konec.**

Tohle je začátek vztahu, který si buduješ sama se sebou.

Napiš si, jak se momentálně po 75 dnech cítíš:

Self-care & wellness club  
@deny.vargova