



# 4týdenní výzva *tělo - mysl*

---

Self-care & wellness club  
@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? Pojďme 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.



# *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 chvílka 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**

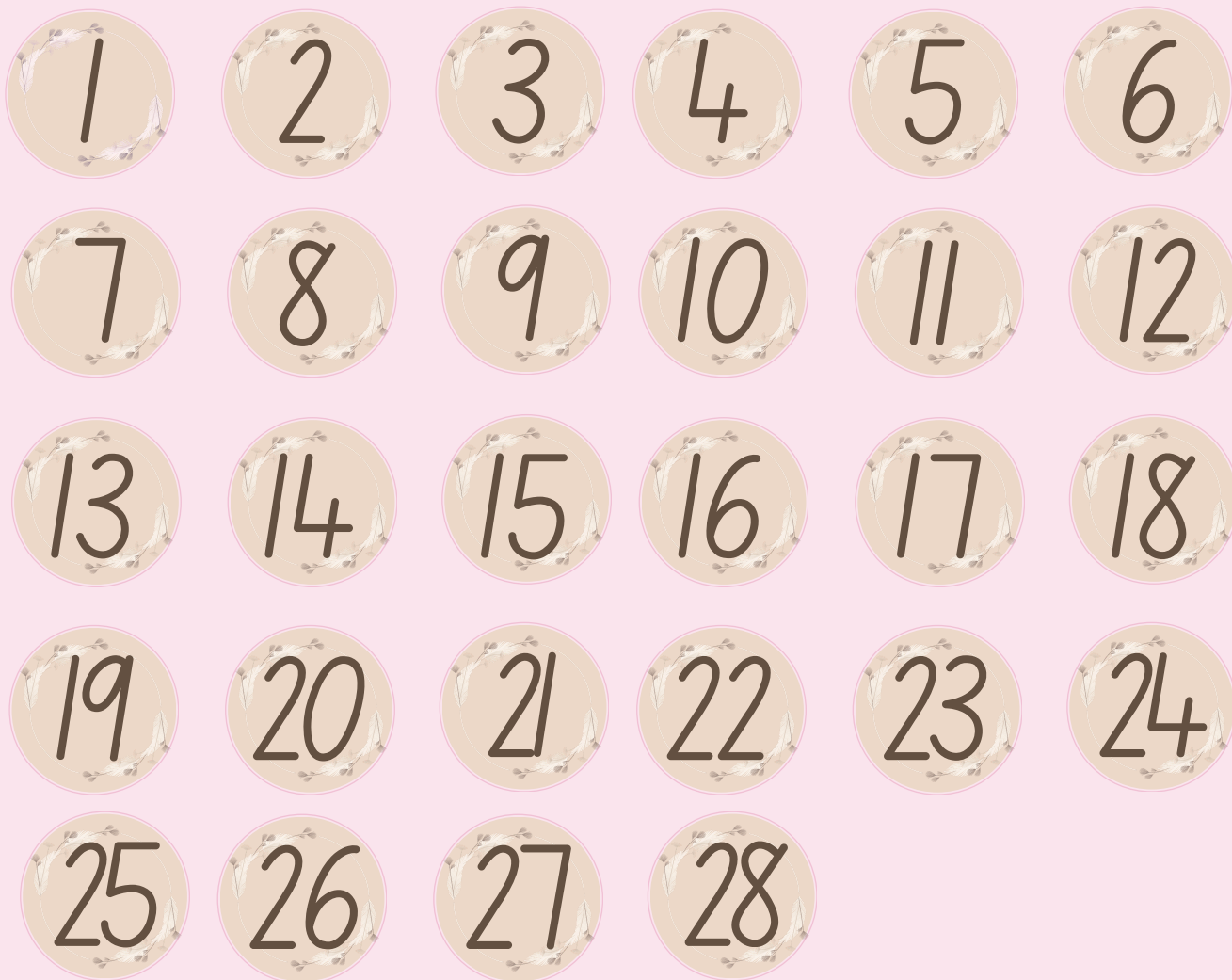
**HYDRATACE**

**POKROK**

**SELF-CARE**

## 4 týdny progresu

Splnila jsi všechny úkoly? Nezapomeň si odškrtnout číslo.





*self-care  
&  
wellness club*

