

# ZÁZNAMOVÝ ARCH

## Rutinní pohyb

**Zadání:** V této kapitole jste se dozvěděli o důležitosti rutinního pohybu. Zaměřte se na sledování rutinního pohybu a následně se jej pokuste navyšovat. V rámci snahy o navyšování rutinní pohybové aktivity si můžete dále zapisovat vše nebo jen tu aktivitu, kterou se podařilo v daný den zařadit nově, kterou byste běžně vynechali (například jste vystoupili o zastávku dříve nebo nepoužili MHD vůbec atd.).

Den/Datum	Rutinní pohybová aktivita
Po .....	•
	•
	•
	•
Út .....	•
	•
	•
	•
St .....	•
	•
	•
	•
Čt .....	•
	•
	•
	•

Den/Datum	Rutinní pohybová aktivita
Pá .....	•
	•
	•
	•
So .....	•
	•
	•
	•
Ne .....	•
	•
	•
	•