ZÁZNAMOVÝ ARCH

Plán pohybu na dny volna

Zadání: Zavzpomínejte na poslední rok a zamyslete se, jakým způsobem jste strávili dny volna. Byli jste spíše aktivní nebo jste většinu času využívali k odpočinku nebo oddechovým činnostem v klidu (četli knížku, dívali se na televizi, hráli hru na počítači atp.)? Možná jste se v poslední době zlepšili díky tomu, že s námi poctivě pracujete na změně životního stylu. Patří vám velká gratulace.

Jestliže jste zjistili, že máte ještě v tomto ohledu rezervy a máte motivaci pro změnu, zkuste si naplánovat na nejbližší dny volna alespoň jednu pohybovou aktivitu denně. Můžete si je zapsat do připravené tabulky. Umístěte ji na lednici nebo na jiné viditelné místo a odškrtávejte, jak se zdařilo aktivitu realizovat. Tabulka vás navede i na to, abyste měli záložní aktivitu v případě nepříznivého počasí.

Den	Plánovaná pohybová aktivita venku	Záložní varianta pohybu uvnitř