

4.výzva: Zdravé telo

dátum	Cvičila som 15 minút	Otužovala som sa

Trvanie: 3 týždne (21 dní)

Podmienky splnenia výzvy:

- na začiatku výzvy si stanovím cieľ, ktorý sa budem snažiť dosiahnuť (napríklad: Na konci výzvy budem vedieť spraviť 50 brušákov za minútu; zvládnem urobiť 10 klikov; zdvihnem sa na hrazde...)

- každý deň budem minimálne 15 minút **cvičiť** (môžem vynechať maximálne 2 dni do týždňa- cez tieto „oddychové dni“ sa ale aspoň trochu ponaťahujem/spravím si strečing)- namiesto cvičenia sa ráta aj cvičenie na tréningoch (gymnastika, tanečná...)

- snažím sa cvičiť celé telo (napríklad, ak chodím na atletiku, tak tam cvičím hlavne nohy a kondičku, preto si na ďalší deň zacvičím na ruky a brucho)- môžem cvičiť každý deň celé telo – je dobré, ak budem striedať silové tréningy s kondičnými (môžeš si pomôcť videami, alebo aplikáciami – 7 minút workout, prípadne inými videami, ktoré ti budú vyhovovať)

- každý deň sa budem **otužovať**- začnem najskôr s otužovaním končatín a tváre, potom prejdem postupne na celé telo (môžem vynechať maximálne 6-krát za 3 týždne)- na konci výzvy by si nemala mať problém vliezť celá pod studenú sprchu (dobré je v otužovaní pokračovať aj po skončení výzvy)

- snažím sa **zdravšie stravovať**- jedlo je ako pohonná látka pre naše telo; ak mu budeme dávať nekvalitné a škodlivé „palivo“ bude mať často „poruchy“ (budeme často chorí) a nebude nám dlho slúžiť tak, ako by sme chceli

- *každý deň si zapisujem do tabuľky, čo som splnila - na konci výzvy môžem mať voľných maximálne 12 políčok*