

Pohyb



Benefity pohybu:

Odpočinek a regenerace

Živá knihovna - co mě zaujalo/ inspirovalo / chci zkusit/... a proč:

Moje kniha pohybu - co dělám, co mi to přináší a jak regeneruji?

Pohybová výzva:

	Počet kroků	Počet km
Den 1		
Den 2		
Den 3		
Den 4		
Den 5		
Den 6		