

3. KREĆI SE S ONIM ŠTO IMAŠ

Na kraju ovog izazova, znat ćeš kako ostati tjelesno aktivan/na s onim što već imaš – bez opreme i bez stresa. Bilo da plešeš, voziš bicikl ili se istežeš između pauza za učenje, pronaći ćeš način kretanja koji odgovara tebi.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Koji su ti resursi (vrijeme, novac, prikladno mjesto, itd.) potrebni za tjelesnu aktivnost?

Zapiši

1. Resurse koje već imaš.
2. Resurse koji ti trebaju.
3. Što te sprječava da budeš tjelesno aktivan/a. Ako si zapisao/la da su novac, lokacija ili vrijeme problem, idi na odgovarajući podizazov u #2.



Be active

Be well

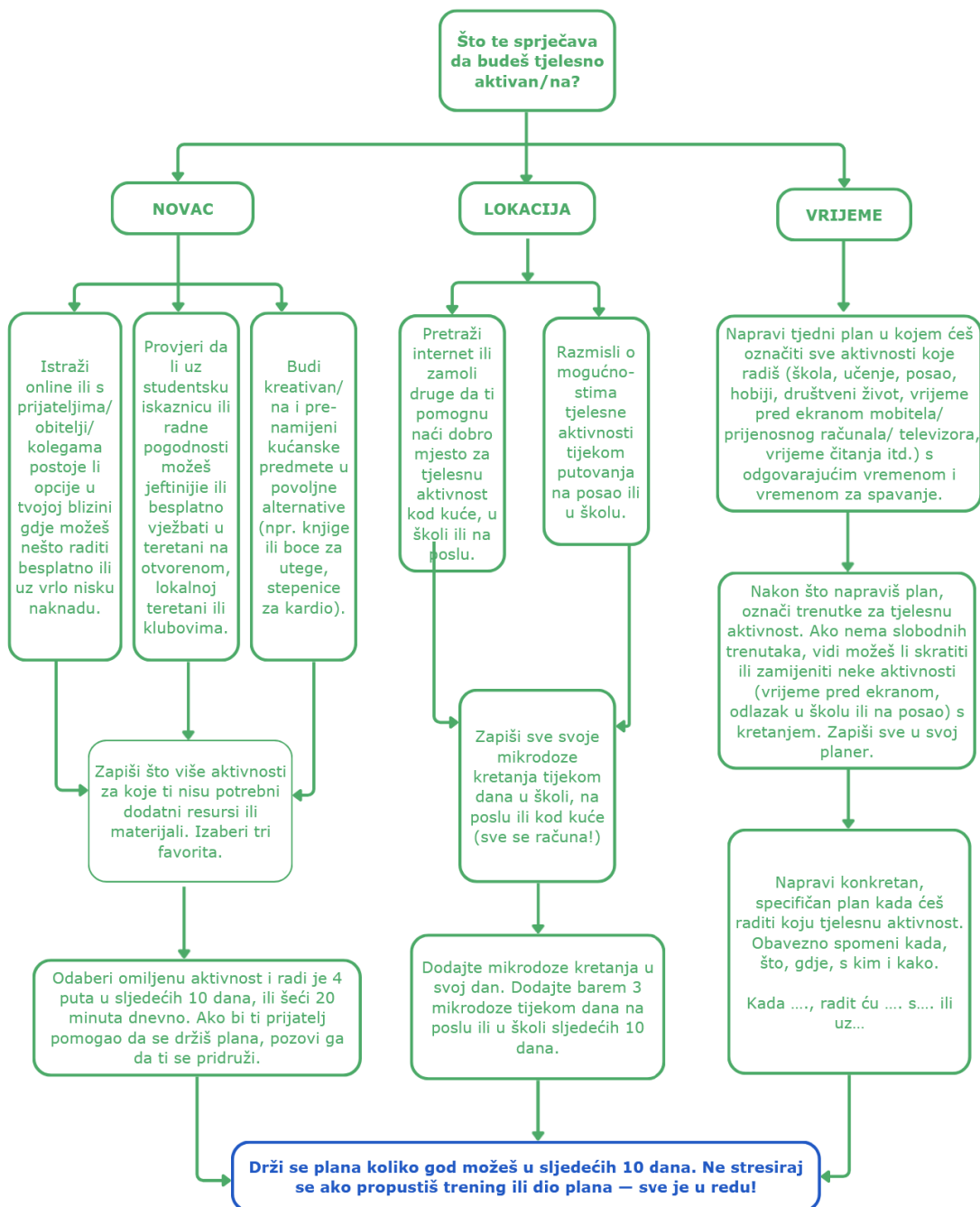


ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#2.

(10 DANA)



Be active

Be well



ISPINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



"Ne treba ti skupa oprema ili savršeni uvjeti, znanost dokazuje da su dosljednost, kreativnost i korištenje onoga što imaš dovoljni da pokreneš tijelo, potakneš mozak i osjećaš se dobro."



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

