

Udržte malé změny

Vyberte si jednu malou změnu z filmů The Movement, kterou byste chtěli vyzkoušet, pokračovat v ní nebo z ní udělat zvyk – nebo si vymyslete vlastní. Zde je několik příkladů:

SPÁNEK

Vypněte obrazovky hodinu před spaním

JÍDLO

Vyhněte se slazeným nápojům

POHYB

Zařadte do svého dne 20minutovou procházku

SPOLEČNĚ

Zajděte na oběd nebo na procházku s kolegou, se kterým obvykle netrávíte čas

TEMPO

Stanovte si každý den dvě pevná časová okna, kdy budete sledovat zprávy nebo jiná média



Naskenujte kód, připomeňte si The Movement a podívejte se na film Pokračujte.

Let's work
it out
together

Udržte malé změny

Vyberte si jednu malou změnu z filmů The Movement, kterou byste chtěli vyzkoušet, pokračovat v ní nebo z ní udělat zvyk – nebo si vymyslete vlastní. Zde je několik příkladů:

SPÁNEK

Vypněte obrazovky hodinu před spaním

JÍDLO

Vyhněte se slazeným nápojům

POHYB

Zařadte do svého dne 20minutovou procházku

SPOLEČNĚ

Zajděte na oběd nebo na procházku s kolegou, se kterým obvykle netrávíte čas

TEMPO

Stanovte si každý den dvě pevná časová okna, kdy budete sledovat zprávy nebo jiná média



Naskenujte kód, připomeňte si The Movement a podívejte se na film Pokračujte.

Let's work
it out
together

Můj závazek

Výzkumy ukazují, že když si zapíšete konkrétní změnu návyku spolu s tím, kdy, jak často a kde ji budete provádět, je snazší ji dodržet.

Zavazuji se:

(příklad: Zařadit do svého dne 20minutovou procházku)

Kdy: _____

(příklad: Po večeři)

Jak často: _____

(příklad: 3x týdně)

Kde: _____

(příklad: V okolí mého bydliště)