

## Žingsnis po žingsnio

### Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdiniame gyvenime

- Skirkite 20 minučių pasivaikščiavimui per dieną (be tinklalaidžių, muzikos ar telefono)
- Įtraukite mikrojudėjimo įpročius (pvz., 10 pritūpimų, kol valote dantis ar ruošiate kavą)
- Kai įmanoma, eikite laiptais, vietoj naudojimosi liftu
- Vaikščiokite pokalbių telefonu metu
- Pasirinkite aktyvią veiklą, kuri jums patinka ir įtraukite ją į savo savaitės rutiną (pvz., šokiai, sportas).



Nuskenaukite, kad sužinotumėte daugiau apie kampaniją „The Movement“ ir judėjimo eksperimentą.



### Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: 20 minučių pasivaikščioti)

---

---

Kada: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: Po vakarienės)

Kiek kartų: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: parke)

Let's work  
it out  
together

## Žingsnis po žingsnio

### Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdiniame gyvenime

- Skirkite 20 minučių pasivaikščiavimui per dieną (be tinklalaidžių, muzikos ar telefono)
- Įtraukite mikrojudėjimo įpročius (pvz., 10 pritūpimų, kol valote dantis ar ruošiate kavą)
- Kai įmanoma, eikite laiptais, vietoj naudojimosi liftu
- Vaikščiokite pokalbių telefonu metu
- Pasirinkite aktyvią veiklą, kuri jums patinka ir įtraukite ją į savo savaitės rutiną (pvz., šokiai, sportas).



Nuskenaukite, kad sužinotumėte daugiau apie kampaniją „The Movement“ ir judėjimo eksperimentą.



### Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: 20 minučių pasivaikščioti)

---

---

Kada: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: Po vakarienės)

Kiek kartų: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: \_\_\_\_\_

(pavyzdys: parke)

Let's work  
it out  
together