



JSEM

# MINIMALISTA

RÁD CVIČÍM 1X TÝDNĚ

JMÉNO

MĚSÍC

**Vědomě pečovat pohybem o své tělo i duši 1x týdně je skvělé!**

*Možná se Ti ale už stalo, že ses k tomu nedostal/a ani 1x...*

*Je to škoda! A přitom stačí tak málo...*

*Můžeš si to posichrovat tím, že zkusíš dát cvičení šanci 2x týdně.*

*A pokud se jedno okénko vynechá - nevádí!*

*Stále Ti zůstává Tvůj původní plán: cvičím 1x týdně.*

***I malá vítězství se počítají...*** Však jsi taky minimalista!

**TÝDEN**

**TYP CVIČENÍ**

# JSI HRDINA !