

# 40denní výzva 17.2.-3.4.2021

Každé ráno se rozhodni jakou výzvu dnes splníš

Začnu plnit 40denní výzvu s DDM Kojetín	✓	Ujdu 5 000 kroků	
Uvařím někomu čaj nebo kafičko		Nebudu jíst po 19 hodině	
Ujdu 10 000 kroků		Přes víkend nezapnu počítač, tablet, PS, nebo XBOX, ...	
Ustelu postel		Nebudu se s nikým hádat	
Podívám se v přírodě na západ Slunce		Nedám si žádnou sladkost	
Dám si dvojnásobek ovoce než obvykle		Udělám si pořádek ve skříni	
Namaluji pro někoho obrázek pro radost		Na PC budu jen 1 hodinu	
Zazpívám si s celou rodinou písničku		Pohladím někoho na duši	
Zacvičím si pozdrav Slunci		Dám si studenou sprchu	
Nebudu se mračit		Vyjdu najednou 50 schodů	
Budu 10 minut tiše relaxovat a odpočívat		Rozhlédnu se v okolí svého domu a posbírám odpadky (vezmi si rukavice)	
Půjdu na procházku do přírody		Při mluvení vyměním ve slovech písmeno A za písmeno E (EHOJ :-))	
Pomůžu s úklidem nebo nákupem		Někoho rozesměji	
Připravím snídani pro celou rodinu		Celý den se nebudu dívat na televizi	
Nakreslím před domem panáka a zaskáču si		Udělám za den 100 dřepů	
Zahraji si stolní hru		Vypnu na 3 hodiny telefon	
Vyjdu najednou 30 schodů		Namaluji kamínek a dám ho k borovici před DDM	
Dnes nepoužiji výtah		Zavštívím nějakou rozhlednu nebo větší kopec	
Někoho obejmou a potulím		Půl dne protancuji	
Budu pít jen vodu nebo neslazený čaj		Začnu číst novou knihu	