

TÝŽDENNÁ VÝZVA



6. týždeň

1. *Obleč si tento týždeň na seba niečo pekné, niečo, čo si dlho nemala a fakt to nebude čakať ani tvoja polovička či kamoška, že v takom outfite prídeš napríklad na návštevu, či na kávu :) Čo tak skúsiť sukňu, ktorú si minulé leto vôbec nezapla?*
2. *Tento týždeň choď do obchodu pešo! Ak máš obchod cez cestu, vymeň ho výnimočne za iný a skús tam vybehnúť s ruksakom a nákup dať do ruksaku alebo ho rozdeliť do dvoch tašiek a odnes ho domov v rukách, veru je to makačka :).*
3. *Skús zorganizovať rodinné cvičenie, napríklad bicyklovačku alebo rodinnú prechádzku. Ak rodinu nechceš zapojiť, vezmi na cvičenie kamošku. Dajte si jedno Restartbody video doma, vo dvojici, alebo vybehnite na lúku na bedminton :)*