

Zamyslete se a vyberte si z nabídky, nebo napište na konci svoje vlastní předsevzetí.

- upravím svůj jídelníček, aby byl zdravější (více celozrnných potravin, luštěnin, ovoce a zeleniny)
- budu jíst ovoce a zeleninu každý den
- omezím pití slazených nápojů
- budu jíst méně sladkostí
- budu konzumovat méně průmyslově zpracovaných potravin (polotovary, hotová jídla) a více čerstvých
- zařadím do jídelníčku více ryb a libového masa místo uzenin, červených a tučných mas
- každý den se půjdu projít alespoň na 15 minut
- pravidelně ujdu alespoň 3000 kroků denně
- denně ujdu alespoň 5000 kroků
- budu více chodit pěšky místo jízdy MHD / autem / výtahem
- přihlásím se na novou sportovní / pohybovou aktivitu
- budu jezdit pravidelně na kole
- půjdu si každý týden zaplavat
- 3x týdně si půjdu zaběhat
- omezím kouření
- přestanu kouřit
- zkusím snížit svoji nadváhu
- zhubnu do Vánoc 3 kg
- zajdu na preventivní prohlídku k praktickému lékaři
- objednám se na screeningové vyšetření, na které mám nárok (mammograf - prevence rakoviny prsu / gynekolog - rakovina děložního čípku / prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku)
- nechám si lékařem zkontrolovat kůži (znaménka)
- nechám se naočkovat proti HPV (lidské papilomaviry) - zdarma pro dívky a chlapce 13 - 14 let
- Jiné: