

Dejte chůzi šanci: Podzimní výzva 10 000 kroků bude od 1. do 31. října

30.9.2025 - Jan Jireš | Město Jičín

Účastníci zapisují nachozené nebo naběhané kilometry a sbírají body. Stanovují si vlastní osobní cíle. Výzva také myslí i na starší účastníky nebo účastníky s vyšším BMI, přičemž získávají bodové zvýhodnění. Všichni mohou posílit svou psychickou a fyzickou pohodu a kondici, navíc aktivity napomáhají sociálnímu zdraví a bourají osamělost. Město Jičín se také těší na podněty ke zlepšování infrastruktury pro chodce.

Hlavním ambasadorem výzvy je kardiolog prof. MUDr. Jan Pirk, který říká: „Chůze je nejdůležitější činnost k zachování zdravého života.“ I malý krok může vést k velkým změnám – ve zdraví, v životním stylu i v prostředí, ve kterém žijeme.

Chcete se zapojit? Najedte na stránky www.desettisickroku.cz a nahoře klikněte na Výzva. Potom už jenom následujte instrukce, jak se registrovat, anebo si do mobilního telefonu stáhněte aplikaci. Účastnit se můžete samostatně, nebo třeba v týmu – třeba vytvořit družstvo z pracovního kolektivu. Podzim je ideální čas pro procházky, a tak přejeme mnoho nachozených kilometrů.

-jir-

<https://www.mujičin.cz/dejte-chuzi-sanci-podzimni-vyzva-10-000-kroku-bude-od-1-do-31-rijna/d-1316499>