

Příručka Jak být doma aktivní



THIS GIRL CAN NEWCASTLE

(Tahle holka to dokáže)



Vaše příručka k aktivnímu
a zdravému životnímu stylu.



Obsah



Začínáme

Odpovědi na několik běžných otázek k aktivnímu životnímu stylu.

Strana 1–3



Můj příběh

Přečtěte si skutečné příběhy místních žen o tom, jak zůstávají aktivní.

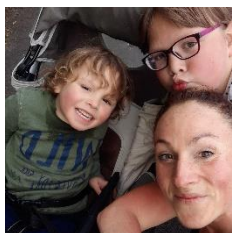
Strana 4–5



Cvičební plány na doma

Pokud potřebujete poradit, připravili jsme pro vás pár jednoduchých cvičebních plánů, mini výzev a užitečných tipů.

Strana 6–16



Podpůrné služby

Seznam služeb s kontaktními údaji pro případ, že budete mít zájem o další pomoc.

Strana 17



Začínáme

Cílem této příručky je poradit ženám a dívkám s omezeným přístupem k internetovým zdrojům, jak být doma aktivnější a starat se o svou celkovou pohodu.

Pět kroků k dosažení celkové pohody

Je důležité umět pečovat o svou celkovou pohodu. K jejímu zlepšení vám pomůže 5 kroků.



Navazte kontakty. Navazte kontakty s lidmi kolem sebe, i když jste zrovna v karanténě. Budování vazeb a sdílení pozitivních zážitků vám obohatí každodenní život.



Dávejte druhým. Udělejte něco hezkého pro druhé. Prostá gesta jako poděkování nebo úsměv :) Spojte si štěstí s lidmi; vztahy mohou být neuvěřitelně naplňující.



Všímejte si věcí kolem sebe. Všimněte si a registrujte krásu kolem. Uvědomujte si okolní svět a pocity, jaké ve vás vyvolává. Pomůže vám to vážit si toho, na čem skutečně záleží – pozitivně to změní váš náhled na svět a přístup k řešení problémů.



Nepřestávejte se učit. Nemusíte v něčem hned vynikat, ale když se začnete učit něco nového, posílí to vaše sebevědomí a dá vám to nový cíl. Vyzkoušejte nové recepty, puzzle, uměleckou aktivitu nebo pěstujte rostliny.



Bud'te aktivní. Více pohybu přináší nejen dobrý pocit po fyzické stránce, ale zlepšuje také náladu, spánek a celkové duševní rozpoložení. Zjistěte, co vás baví a odpovídá vašim schopnostem.

Všichni bychom se měli snažit **více hýbat a zařadit nějakou tělesnou činnost do každodenního života.**

Bez ohledu na věk je důležité starat se o zdraví a zůstat aktivní, protože to přispívá k fyzické i duševní pohodě.

Co znamená být aktivní?

Doporučuje se alespoň „150 minut aktivity středně těžké zátěže za týden...“, ale vrtalo vám někdy hlavou, co to vůbec znamená? Nic si z toho nedělejte, nejste sama.

Dovolte nám vysvětlit vám to



Jak můžu být aktivnější?

Začněte v malém – po maličkých krůčcích.

Pokud začínáte od nuly, 30 vteřin nějaké aktivity bude nejdříve stačit a postupně se vypracujte k 1, 5, 10 minutám a tak dále.



Víte – že si můžete aktivní dobu rozdělit do menších časových úseků (např. 10 minut) a stále se to bude počítat, že „jste aktivní“?

Může to být jakákoli aktivita – ať už děláte cokoli – domácí práce, práce na zahradě, chůze do schodů, hraní si s dětmi, procházka atd. – pokračujte, dokud se trochu nezahřejete a nezadýcháte, a to je „středně těžká zátěž“!

Kromě aktivit, u kterých se trochu zadýcháte, **se snažte dělat také činnosti, které zlepšují svalovou sílu a rovnováhu;** postupně zařaďte tento druh cviků do svého režimu alespoň dvakrát týdně a pomůže vám to zachovat si sílu a stabilitu. Pokud si nejste jistá, o jaký typ cviků se jedná, nebojte se – do příručky jsme zahrnuli jednoduché cvičební plány, které každý snadno zvládne.

Jak zařadit aktivity do každodenního života?

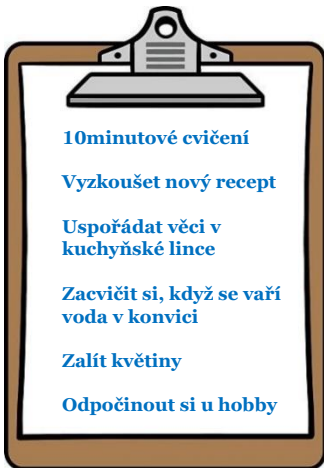
Vyberte si tu správnou aktivitu, která vám bude vyhovovat.

Může to být tak snadné jako např. zatančit si při sledování televize, chodit po schodech nahoru a dolů, každý den jít na procházce o něco rychleji, nebo dokonce sednout si v kuchyni na podlahu a pustit se do sedů-lehů, když čekáte, než se uvaří voda v konvici.



Naše kampaň **This Girl Can – Fit Got Real** oslavuje úžasné, kreativní a neotřelé způsoby, jak SKUTEČNÉ ženy a dívky zařazují tělesnou aktivitu do svého života. Máme za to, že neexistuje žádný správný způsob, jak být aktivní – pokud se vám zvýší tep (trochu se zadýcháte), všechno se počítá!

Jaká činnost vám pomáhá být aktivnější?



Naplánujte si den – když si každý den zadáte jednoduché úkoly a realistické cíle, dodá vám to pocit, že máte věci pod kontrolou, a zároveň vám to bude připomínat, že se máte přes den hýbat!

Nezapomeňte, že i činnost, u které si odpočínáte a která vás baví, může dělat divy pro tělo i duši. Ať už se jedná o pokec se známým po telefonu, věnování se nějakému koníčku, jednoduchá protahovací cvičení nebo krátkou procházku na čerstvém vzduchu – všechny tyto činnosti jsou stejně důležité!

Chcete další inspiraci? Naše místní ženy se s námi podělily o své příběhy – čtěte dál, abyste se dozvěděla, jak a proč zůstávají aktivní, jakým potížím čelily a o jejich odhodlání je překonat.

Můj příběh

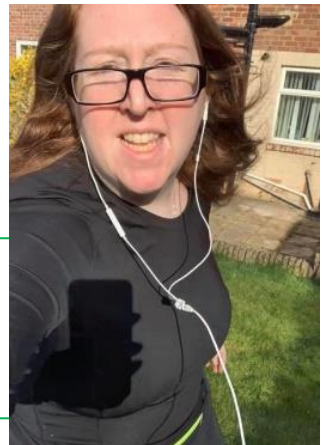
Jmenuji se Eileen a pracuji u NHS s veterány se složitými duševními problémy. Zjistila jsem, že každodenní cvičení mi opravdu pomáhá uchovat si zdravou rovnováhu mezi osobním a profesním životem.

Nedávno jsem začala s programem Couch to 5K (Z pohovky na 5 km), a i když bydlím poblíž Leazes Park a Town Moor už 17 let, navštívila jsem parky jenom několikrát. Chci chodit každý den ven na hodinu cvičit, protože jsem se přihlásila k běhu Great North Run. Užívám si přitom nádherné počasí a aktivnější životní styl.



Jmenuji se Sue a v rámci aktivního životního stylu tančím zumbu v kuchyni. Je to tu docela natěsno, ale jsem odhodlána vystačit si s prostorem, který mám k dispozici. Dělán to, protože se po tom cítím opravdu skvěle!

Jsem Kate a přihlásila jsem se k běhu na 90 mílů na zahradě a zatím to jde dobře. Běhání si užívám, protože všechny moje akce byly zrušeny, a teď s tím nehodlám přestat 😊



Můj příběh



Jmenuji se Claudia a jsem svobodná matka. Za poslední rok a 4 měsíce jsem zhubla skoro 29 kilo!

Každý den doma s dcerou Evie cvičíme. Taky každý den chodíme sportovat ven. Já běhám a Evie jezdí na kole – malý Dougie se rád vyvaluje ve sportáku a užívá si okolí.

Aktivní životní styl není pro člověka skvělý jenom fyzicky, ale taky psychicky.

Jmenuji se Kathie a jsem čerstvá matka 7měsíční holčičky Riley. Bývala jsem docela aktivní, ale najít teď čas a energii na cvičení je docela problém – se vším tím krmením, podřimováním, přebalováním a příliš často probdělými nocemi se to zdá být nemožné!

Uvědomila jsem si, že aktivity musím přizpůsobit svému novému životnímu stylu, a tak jsem začala pravidelně cvičit a protahovat se i s Riley, kdykoli je to možné. Nejenže si s ní více vyhraju, ale také se tím upevňuje pouto mezi námi a po cvičení se navíc cítím skvěle!

Nedokážu cvičit moc dlouho, ale Riley je moje malá motivátorka – když se na mě usmívá, směje a vydává legrační zvuky, nechce se mi přestat!

Všichni musíme někde začít a čas od času to možná nebudeme zvládat, ale to je v pořádku, nikdo není dokonalý. Nepřestávejte a zvládnete to.



Cvičební plány na doma

Připravili jsme pro vás několik jednoduchých cvičebních plánů, které můžete zařadit do své každodenní rutiny, abyste zůstala aktivní.

Co vzít v úvahu, než začnete

BEZPEČNOST: Většina lidí může cvičit bez nutnosti poradit se předem se svým lékařem. Pokud si však nejste jistá, máte nějaké zdravotní potíže, které nejsou pod kontrolou nebo se projevují příznaky – vyhledejte nejdříve lékařskou radu.

Vytvořte bezpečné prostředí

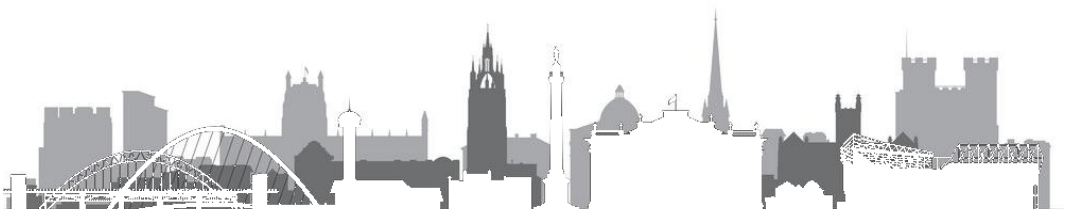
Před cvičením vyklid'te prostor, abyste o něco nezakopla. Zkontrolujte, zda je vybavení (židle/stůl), které chcete používat, pevné a stabilní. Oblečte si pohodlné oblečení a obuv. Pokud cvičíte sama, mějte telefon po ruce. Nachystejte si vodu, abyste mohla během cvičení usrkávat.

Přizpůsobte si úroveň cvičení

Veźměte v úvahu své tělo a schopnosti – začněte jednoduchými cviky, zadávejte si realistické cíle a dělejte pozvolné pokroky, abyste si nepřivodila nějaký úraz. Když to budete potřebovat, dejte si pauzu. V případě bolestí nebo potíží během cvičení ihned přestaňte.

Co očekávat po cvičení

Je normální, že po cvičení jsou svaly několik dní bolestivé nebo ztuhlé; říká se tomu svalová únava nebo opožděná bolest svalů (DOMS, z angl. Onset of Muscle Soreness). Jedná se o přirozenou reakci těla, kdy během zotavování dochází k regeneraci a posilování svalstva.



Rozcvička

Před cvičením se vždy rozcvičte, protože tak připravujete tělo na fyzickou činnost. Zde vám předkládáme jednoduchou rozcvičku. Rozcvičujte se tak dlouho, dokud se nezahřejete a trochu nezadýcháte (3–5 minut), a pak budete připravena začít!



Pochodování na místě

Pochodujte na místě, a pokud můžete, zapojte také paže. Lze to také dělat vsedě na židli nebo se při tom přidržovat židle nebo stěny. Pokud můžete, přejděte do běhu na místě.

Zvedání a kroužení paží s úkroky

Dělejte úkroky do stran a zvedejte přitom paže nahoru a dolů; potom dělejte pažemi krouživé pohyby dopředu a dozadu. Lze to také provádět vsedě na židli. Pokud nemůžete zvednout paže vysoko, dělejte menší pohyby, které jsou pro vás pohodlné.



Vychladnutí

Až si dobře zacvičíte, několikrát se zhluboka nadechněte a provádějte přitom mírné pohyby (např. pohupování pažemi, úkroky stranou), aby se vám snížila tepová frekvence. Potom se protáhněte – níže předkládáme jednoduchý návod k protažení.



Protažení zadních stehenních svalů

Natáhněte jednu nohu dopředu, předkloňte se a pro lepší rovnováhu položte ruce na pokrčenou nohu nebo se opřete o stěnu/židli. Měla byste cítit, jak se napínají zadní svaly natažené nohy. Lze to také provádět vsedě na židli. Strídavě držte pravou a levou nohu nataženou po dobu 20 vteřin.

Vypínání hrudníku

Spojte obě ruce za zády a vypněte hrudník. Vydržte po dobu 20 vteřin.



Posilování a rovnováha

Zde uvádíme sadu 6 jednoduchých cviků, které sestavili odborníci ze společenství autorizovaných fyzioterapeutů (Chartered Society of Physiotherapy) pro zpevnění svalů a zlepšení rovnováhy. Pokuste se tuto sestavu cvičit 2–3krát týdně a postupně zvýšit četnost na každý den.



Vstávání ze sedu

Sedněte si vzpřímeně na hranu židle a nohy posuňte mírně dozadu. Mírně se předkloňte a postavte se (pokud to bude nutné, pomozte si rukama zapřenýma o židli). Posuňte se dozadu, až se nohama dotknete židle, a potom si pomalu sedněte zpátky na židli.

Zopakujte 10krát nebo podle vlastních schopností a postupně počet navyšujte.

Výpony na špičkách

Postavte se vzpřímeně, rukama se přidržujte opěradla stabilní židle nebo kuchyňské linky a zvedněte paty ze země, přičemž se váha přenesse na špičky. Držte po dobu tří vteřin a potom paty kontrolovaně položte zpátky na zem.

Zopakujte 10krát nebo podle vlastních schopností a postupně počet navyšujte.



Stoj na patách

Postavte se vzpřímeně se stejnou oporou a zvedněte špičky, přičemž se váha přenesse na paty. Nevyrskujte zadek. Držte po dobu tří vteřin a potom paty kontrolovaně položte zpátky na zem.

Zopakujte 10krát nebo podle vlastních schopností a postupně počet navyšujte.





Stoj na jedné noze

Postavte se tak, abyste se mohla jednou rukou něčeho přidržovat. Stůjte na jedné noze; stojná noha musí být v kolenně mírně pokrčená a tělo ve vzpřímené poloze. Vydržte po dobu 10 vteřin.

Zopakujte stoj na druhé noze.

Stoj pata-špička

Postavte se vzpřímeně a jednou rukou se přidržujte. Položte jednu nohu těsně před druhou, aby tvořily přímku. Dívejte se před sebe, pusťte se a držte rovnováhu po dobu 10 vteřin. Potom vraťte přední nohu zpět do šířky boků a dejte dopředu druhou nohu.

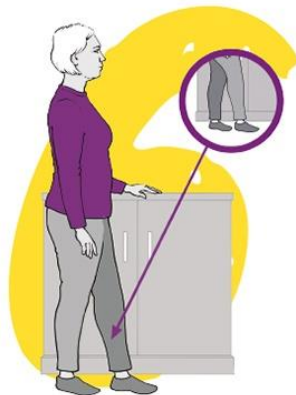
Držte rovnováhu po dobu 10 vteřin nebo podle vlastních schopností a postupně dobu navyšujte.



Chůze pata-špička

Postavte se vzpřímeně a jednou rukou se přidržujte (např. kuchyňské linky). Dívejte se před sebe a udělejte 10 kroků dopředu tak, že budete pokládat jednu nohu těsně před druhou, aby byly v jedné přímce. Cílem je dosáhnout stabilní chůze.

Potom vraťte nohu zpět do šířky boků, otočte se a kroky zopakujte v opačném směru.



Jóga

Vyzkoušejte naši sérii jógových cviků, které vám pomohou probrat se, protáhnout tělo a odreagovat mysl. Cvičte je kdykoli během dne a kolikrát chcete. Mezi jednotlivými pozicemi přecházejte pomalu a kontrolovaně. Během cviků zhluboka dýchejte a v každé pozici vydržte na 2–5 hlubokých nádechů. Soubor cviků opakujte 2–5krát nebo podle vlastních schopností.



1. **Hora** – Postavte se vzpřímeně se správným držením těla, nohy od sebe na šíři boků, dívejte se vpřed. Zatněte svaly středu těla (svaly okolo trupu) a nechejte je zatnuté po celou dobu cvičení.
2. **Vzpažení** – Zvedněte paže nad hlavu, neprohýbejte se v bedrech.
3. **Předklon** – Ohněte se v kyčlích; pokud máte zkrácené podkolenní šlachy, mírně pokrčte kolena.
4. **Rovný předklon** – Zvedněte se do polovzpřímené polohy, záda musí zůstat v jedné rovině s šíjí.
5. Ukročte dozadu jednou nohou a pak druhou do pozice **prkna na kolenou** (5a), což je jednodušší verze **prkna** (5b). Pokud nemůžete na zem, přeskočte tuto pozici a přejděte přímo na pozici 9, 10 a 11.
6. Přejděte zpátky do pozice **krabice / na všechny čtyři**, záda musí zůstat v neutrální poloze v jedné rovině s šíjí.

7. Sedněte si dozadu do **pozice dítěte** (7a), nebo pokud to zvládnete, nadzvedněte zadek do trojúhelníku do **pozice pes hlavou dolů** (7b) s nohama od sebe alespoň na šíři boků, přičemž váha je rovnoměrně rozložena mezi rukama a nohama. Pokud máte zkrácené podkolenní šlachy, pokrčte kolena.
8. Udělejte krok dopředu do **rovného předklonu** (viz 4)
9. Ohněte se do **předklonu** (viz 3).
10. Pomalu se obraťte po obratli narovnejte do pozice **vzpažení** (viz 2).
11. Vraťte se do pozice **hory** (viz 1). Zopakujte celou sestavu.

TIP: Během pozic se opírejte o stabilní židli před sebou. Při pozicích na zemi si dejte pod kolena složený ručník nebo polštář.

Cvičení vsedě

Aerobní sestava na židli ke zvýšení tepu. Provádějte cviky po dobu 30 vteřin s minutovými pauzami mezi nimi a celou sestavu zopakujte 2krát až 3krát. Dobu a sestavu upravte podle svých schopností.



Panák v sedě

Do široka roztáhněte paže i nohy a vraťte se zpátky do sedu – nebo vždy jen s jednou nohou a paží.



Pochodování na židli

Zvedejte střídavě nohy, a pokud to zvládnete, zapojte i paže.

Posilování prsních svalů

Vypněte hrud', zvedněte paže na úroveň ramen a ohněte v lokti do 90stupňového úhlu. Posuňte paže před obličej a zpět.



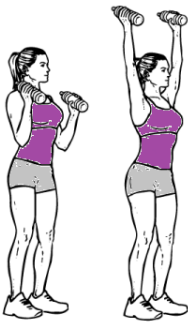
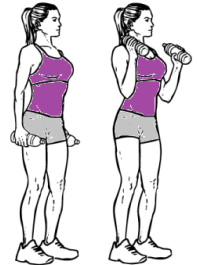
Posilování horní části těla

Zde předkládáme cvičební plán na posilování horní části těla. Jako činky použijte konzervy nebo láhve s vodou a jejich váhu regulujte zvýšením nebo snížením množství vody. **Tyto cviky lze také dělat bez činek nebo vsedě na židli.**

Provádějte cviky po dobu 30 vteřin s minutovými pauzami mezi nimi a celou sestavu zopakujte 2krát až 3krát. Dobu a sestavu upravte podle svých schopností. Během cvičení nezapomeňte správně dýchat a zatnout svaly středu těla (core).

1. Bicepsově zdvihy

Postavte se vzpřímeně, nohy od sebe na šíři ramen. Ruce jsou připažené a dlaně směřují k tělu. S lokty těsně u těla zdvihejte láhve do výšky na úroveň ramen. Nešvihejte. Zatněte bicepsy (přední sval horní části paže) a držte 1 vteřinu. Pomalu je vraťte do výchozí polohy. Zopakujte.

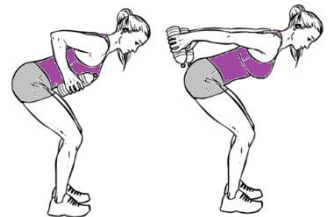


2. Tlaky

Postavte se vzpřímeně, nohy od sebe na šíři ramen. Vzpažte a 1 vteřinu držte ramenní svaly zatnuté; nezvedejte ramena. Pomalu se vraťte do výchozí polohy. Zopakujte.

3. Tricepsově extenze

Zaujměte správnou pozici – vzpřímeně se postavte s nohama od sebe na šíři ramen, vypněte hrudník a předkloňte se tak, abyste měla záda v jedné rovině s šijí, a mírně pokrčte kolena. Až budete mít horní část těla ve správné poloze, přitáhněte horní část paží k tělu (toto je výchozí poloha). Nyní natáhněte předloktí směrem dozadu a držte jednu vteřinu se zatnutými tricepsy (zadní svaly horních paží). Pomalu se vraťte do výchozí polohy ohnutím loktů – zopakujte.



Kardio cviky a posilování dolní části těla

Zde vám předkládáme aerobní sestavu na zlepšení výdrže a posilování svalů na nohy. Provádějte cviky po dobu 30 vteřin s minutovými pauzami mezi nimi a celou sestavu zopakujte 2krát až 3krát. Dobu a sestavu upravte podle svých schopností. Během cvičení nezapomeňte správně dýchat a zatnout svaly středu těla (core).

Výpady

Nohy od sebe na šíři boků, vykročte jednou nohou dopředu a pokrčte obě kolena; tělo zůstává vzpřímené. Přední koleno nesmí přechýlat přes prsty u nohou. Posunutím přední nohy dozadu se vraťte zpátky do stoje. Zopakujte na druhou stranu. Můžete se přidržovat židle nebo stěny.

Zakopávání

Nohy od sebe na šíři ramen, zakopávejte nohy k zadku.

Dřepy

Nohy od sebe na šíři ramen, špičky mírně vytočené, pohled upřený dopředu. Pomalu pokrčte kolena, posad'te se (jako byste si sedala na židli) a předkloňte se přitom do pohodlného úhlu, ale ne dál než na úroveň kolena. Paty zůstávají na zemi. Pokud to jde, předpažte.

Skákací panák

Nohy od sebe na šíři boků, vyskočte a dopadněte s nohama od sebe na šíři mírně přesahující ramena a zároveň vyšvihněte paže stranou nahoru. Nemůžete skákat? Ukročte jednou nohou a zvedněte paži do strany, pak ukročte zpět. Zopakujte na druhou stranu.

Mini výzvy

Několik zábavných výzev, které můžete vyzkoušet doma.



Výzva s varnou konvicí

Naplňte konvici do jakékoli výšky. **Zapněte konvici** a **pusťte se** do zvolené aktivity – cokoli od běhu na místě po tančení. **Bud'te kreativní** 😊

Pokračujte tak dlouho, než se začne vařit voda v konvicí.

Nožičky

Cílem je udržet předmět ve vzduchu co nejdéle – můžete k tomu použít jakékoli náradí nebo část těla – počítá se úder, odraz, chytání a házení.

Je na vaší vynalézavosti, jak to uděláte. Uzpůsobte si výzvu, jak chcete.



Chcete se trochu rozhýbat?

Po celodenním sezení se můžete cítit celá ztuhlá. Udělejte si přes den chvilku a trochu se rozhýbejte, protáhněte a protřepete – následující snadné 3minutové sestavy vám s tím pomohou.



1. Dlaně k sobě, prsty směřují nahoru, tlačte ruce směrem dolů.
10 vteřin



2. Dlaně k sobě, prsty směřují dolů, tlačte ruce směrem nahoru.
10 vteřin



3. Ruce sepnuté, prsty jsou propletené, natáhněte paže s dlaněmi vytočenými ven.
10-20 vteřin



5. Paže nad hlavou, rukama uchopte protilehlé lokty a ukloňte se do strany.
8-10 vteřin na každou stranu.



6. Prsty propletené, vzpažte, dlaně směřují nahoru.
10-15 vteřin



8. Posad'te se, položte ruce na bedra a mírně se prohněte v zádech.
10-15 vteřin



4. Ruce za zády, uchopte zápěstí opačnou rukou a zatáhněte, mírně při tom ukloňte hlavu stranou. Zopakujte na druhou stranu.
10-12 vteřin na každou stranu



7. Připažte a pohybujte rameny nahoru a dolů.
3krát 3-5 vteřin



9. Vsedě dejte jednu nohu přes druhou, přiložte paži k protilehlému kolenu a vytočte se otevřenou stranou.
8-10 vteřin na každou stranu



10. Připažte a protřepjte ruce.
8-10 vteřin

Jak se postavit po pádu

Když spadnete, minutu nehybně ležte – zůstaňte v klidu a zjistěte, zda jste neutrpěla nějaké zranění. Pokud jste se nezranila a myslíte si, že můžete vstát, postupujte následovně (pokud to bude nutné, po každém kroku si odpočiňte).



Přetočte se na bok
Přetočte se na bok, pak se vyzdvihněte na lokty.

Pomozte si pažemi
Pomocí paží se vyzdvihněte na ruce a kolena.

Dolezte k pevnému předmětu
Dolezte ke stabilnímu nábytku (židli nebo posteli) a přidržte se.



Posuňte nebo zvedněte nohu
Posuňte nebo zvedněte silnější nohu s šlapkou pevně na zemi.

Předkloňte se
Předkloňte se a pomalu se pomocí rukou a přední nohy postavte.

Sedněte si
Otočte se, sedněte si a na několik minut si odpočiňte.

TIP: Pokud se nedokážete dostat do polohy na čtyřech, posuňte se po zadku nebo se převalte k nízkému předmětu, např. prvnímu schodu nebo gauči. Opřete se o něj zády, položte ruce na povrch za sebou, vytlačte se rukama a nohama a posadte se na něj. Pokud použijete schody, tak než vstanete, posuňte se nejdříve na další schod. **Sdělte svému pečovateli nebo zdravotnímu personálu, že jste upadla, i když jste se nezranila.**

Užitečná telefonní čísla

Zde uvádíme seznam **služeb s kontaktními údaji** pro případ, že budete potřebovat další pomoc.

NHS 111

Zavolejte na 111 nebo navštivte 111.nhs.uk

Pokud se obáváte o své zdraví.

Age UK

Volejte na 0800 678 1602

Poskytují informace a rady starším lidem.

Citylife Line Newcastle

Volejte na 0191 277 8000

Pomáháme našim nejzranitelnějším občanům s péčí.

Citizens Advice Newcastle

Volejte na 0300 330 9055

Poskytují rady a pomoc s různými problémy.

Samaritáni

Volejte na 0330 094 5717

Když si chcete s někým promluvit o svých obavách, starostech nebo potížích.

Newcastle Women's Aid

Volejte na 0800 923 2622 nebo

0191 261 0504

Nouzová linka pro oběti domácího násilí nabízí rady a podporu pro ženy a děti v Newcastleu.



Kdo jsme

This Girl Can Newcastle (Tahle holka to dokáže) je program koordinovaný iniciativou Active Newcastle a je součástí celonárodní kampaně This Girl Can, kterou vytvořila organizace Sport England.

This Girl Can Newcastle je kampaň na oslavu našich aktivních žen a dívek – bez ohledu na druh aktivity.

Naše kampaň **Fit Got Real** oslavuje kreativní způsoby, jak ženy a dívky přizpůsobují různé aktivity svému životnímu stylu.

Cílem této příručky je poradit ženám a dívkám s omezeným přístupem k internetovým zdrojům, jak být doma aktivnější. Poskytuje **inspiraci, typy a návody, jak být aktivní a starat se o celkovou pohodu**, včetně kontaktů na důvěryhodné zdroje informací a pomoci.

Kontaktujte nás

E-mail: thisgirlcan@newcastle.gov.uk



This Girl Can Newcastle

