

Challenge 2023
Koniec roka
Zubrohlava

V Zubrohlave 13. decembra 2023

Vec: Žiadosť o 10 000 krokov namiesto 15 000 za deň

Vážený pán Kristián Herud Vyzívač

Doteraz mi bo vystavený ambiciózny cieľ 15 000 krokov denne, no z rôznych dôvodov (vrátane pracovného zaťaženia a časovými problémami) by som rád znížil tento cieľ na 10 000 krokov denne.

Myslím si, že tento nový cieľ mi umožní dosiahnuť rovnováhu medzi zachovaním mojej fyzickej kondície a mojich aktuálnych povinností. Som si vedomý dôležitosti pohybu a chcem si udržať zdravý životný štýl, avšak zníženie denného cieľa mi poskytne potrebný priestor na zvládanie každodenných povinností a bude viac reálny vzhľadom na aktuálnu situáciu a môjho sedavého zamestnania.

Chcel by som požiadať o vašu podporu a schválenie tejto zmeny. Som si vedomý svojej zodpovednosti za svoje zdravie a sľubujem, že aj napriek zníženiu cieľa budem pravidelne cvičiť a venovať sa aktívnemu životnému štýlu.

Verím, že táto zmena mi umožní dosiahnuť vyvážený prístup k pohybu a zároveň ma udrží v zdraví.

Ako ponuku si predlžím tuto výzvu o 1 týždeň, nulová tolerancia to znamená že vždy na konci dňa musím ukázať minimálne 10000 krokov za celý deň. Ak sa stane, že nedovrším požadovaný cieľ tak podstúpim vášmu zvolenému trestu + si budem musieť dať ľadovú sprchu minimálne 30 sekúnd + jednu obeť za skúšanie.

Keďže verím, že budem spoľahlivo dodržiavať pravidla a podmienky tejto výzvy tak dúfam že týmto nepríjemným situáciám sa vyhnem. Ešte by som chcel dodať že raz do týždňa možný príspevok na energy drink to platí na celých päť týždňov.

Vopred ďakujem za kladné vybavenie mojej žiadosti.

S úctou,

Adrián Finik