

## STATYK UŽ SAVE taisyklės ir užduotys

### 1. Taisyklės

#### PINIGŲ GRAŽINIMAS

Jei per 3 savaites įvykdysite visas iššūkio užduotis ir laikysitės taisyklių, **300 € bus gražinti pilna apimtimi.**

Jei bet kuriuo metu nuspręsite, kad šis iššūkis jums netinka arba nebenorite tęsti darbo su manimi, tiesiog parašykite. **Gražinsiu jūsų pinigus.**

Jei savo įsipareigojimų neįvykdysiu aš (neatvyksiu į treniruotę, neprisijungsiu prie suplanuoto aptarimo ar kitaip pažeisiu savo pažadą), **300 € taip pat bus gražinti.**

#### KADA IŠŠŪKIS LAIKOMAS NEĮVYKDYTU?

Iššūkis laikomas neįvykdytu, jei:

1. be pateisinamos priežasties praleidžiama privaloma treniruotė su manimi;
2. sąmoningai klastojami užduočių įrodymai (ekrano nuotraukos, vaizdo įrašai ar kita informacija);
3. laiku neatliekamos arba nepateikiamos privalomos užduotys;
4. daugiau nei 48 val. neatsakoma į mano žinutes ir iš anksto nepranešama apie priežastį;
5. atsisakoma laikytis iššūkio taisyklių.

Kiekvieną situaciją vertinsiu vadovaudamasis ne tik taisyklėmis, bet ir sveiku protu. Jei negalite tęsti iššūkio dėl ligos, traumos ar kitų rimtų aplinkybių, susisiekite su manimi – sprendimą priimsime individualiai.

#### KAIP PATEIKTI UŽDUOČIŲ ĮRODYMUS?

Visus užduočių įrodymus siųskite man į vieną iš šių platformų **ATLIKIMO DIENĄ IKI 23:59:**

Messenger – Gediminas Škerba

WhatsApp – +37067039109

Instagram – Gediminas Škerba

Galite pasirinkti jums patogiausią platformą ir ja naudotis viso iššūkio metu.

Siųsdami įrodymus nepamirškite, kad jie turi būti aiškūs ir lengvai suprantami (matoma data, žingsnių skaičius, svoris, vaizdo įrašas ir pan.).

Jei kyla klausimas, ar ieškoti būdo apeiti taisyklę, ar ją įvykdyti – pasirinkite antrą variantą. Šio iššūkio tikslas nėra pergudrauti mane. Tikslas – įrodyti sau, kad jūsų žodis yra vertas daugiau nei 300 eurų.

## 2. Užduotys

**SVARBU:** užduoties atlikimo dieną įrodymus būtina atsiųsti iki **23:59** imtinai.

### 1) 10 000 žingsnių kasdien

Kiekvieną dieną turite nueiti ne mažiau kaip 10 000 žingsnių.

**Įrodymas:** telefono arba išmaniojo laikrodžio ekrano nuotrauka.

Svarbu: žingsniai nesumuojami. Jei vieną dieną nueisite 20 000 žingsnių, kitą dieną vis tiek turėsite nueiti bent 10 000.

### 2) Dvi treniruotės su manimi kiekvieną savaitę

Kiekvieną savaitę privalote dalyvauti dviejose 60–90 min. trukmės treniruotėse su manimi (individualiai arba nedidelėje grupėje, gyvai arba nuotoliu).

**Įrodymas:** dalyvavimą fiksuoju aš.

### 3) Viena savarankiška treniruotė kiekvieną savaitę

Be treniruočių su manimi, kiekvieną savaitę turite atlikti vieną savarankišką treniruotę pagal mano sudarytą planą.

**Įrodymas:** trumpas (20–30 sek.) vaizdo įrašas, kuriame matyti, kaip atliekate sutartus pratimus.

### 4) Kasdieninis svėrimasis

Kiekvieną rytą pasisverkite.

**Įrodymas:** svarstyklių arba programėlės ekrano nuotrauka.

**Svarbu:** vertinamas ne jūsų svoris, o įprotis kasdien save stebėti.

### 5) Savaitinis aptarimas

Kartą per savaitę dalyvausite suplanuotame 5-30 min nuotoliniame aptarime su manimi.

Jo metu aptarsime jūsu progresą, sunkumus ir kitos savaitės planą.

**Įrodymas:** dalyvavimą fiksuoju aš.