



AHOJ,
JSEM
MATĚJ.

**Ahoj,
jsem Matěj.
Jdeme na to!**



Ahoj! Jsem moc rád, že držíš tuhle knížku v rukách. Už jako malý kluk jsem byl takové to dítě, co chvíli neposedí. Pořád jsem někde skákal, běhal, házel míčem a zkoušel všechny možné sporty, které mě zrovna napadly. Někdy mi to šlo, jindy to byla docela legrace, ale v téhle knize bych ti rád ukázal hlavně to nejdůležitější: jak mě sport naučil mít opravdovou radost z pohybu.

Pohyb je totiž ta nejlepší věc, kterou pro sebe můžeš udělat. Pomůže ti cítit se lépe, mít čistou hlavu a víc energie na