

# ZASADY

## VI EDYCJI WYZWANIA FUNDACJI KOBIETA NIEZALEŻNA

### 3 ETAP “NIEZALEŻNOŚĆ”

**KWIECIEŃ, MAJ, CZERWIEC**

**6.04 - 30.06.2026 r.**

Przeczytaj **uważnie** całe zasady **3 etapu VI edycji Wyzwania** Fundacji Kobieta Niezależna. Wiemy, że żyjemy szybko i wielu z nas czyta pobieżnie informacje, jednak w Wyzwaniu chodzi również o **UWAŻNOŚĆ** i przestrzeganie zasad.

Najważniejsze punkty możesz zanotować w swoim zeszytcie lub wydrukować i powiesić je w widocznym miejscu. Zobacz również **PAKIET WAŻNYCH WSKAZÓWEK I UWAG**, które umieściliśmy bezpośrednio pod zasadami na 3 etap.

#### **WAŻNE!**

W momencie rozpoczęcia 3 etapu należy zdecydować, którą formę wybierasz (ścieżka główna - bieg, czy ścieżka alternatywna - marsz). Zgodnie z wyborem należy odpowiednio oznaczyć rodzaj treningu w aplikacji, za pomocą której realizujesz treningi.

Nie ma konieczności kontynuowania rodzaju aktywności z poprzedniego etapu.

**NOWY ETAP - NOWE WYBORY :)**

## KWIECIEŃ 2026

**TRENING + NOTATKA TRENINGOWA + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + WARZYWA + PLANK + KSIĄŻKA + WYWIAD + NAGRADZANIE SIĘ + NIEZALEŻNOŚĆ + KOMENTARZ (DODATKOWE POSTY) + POST PONIEDZIAŁKOWY**

- **TRENING**

### **ŚCIEŻKA GŁÓWNA – BIEGANIE**

Od 6 do 30 kwietnia **biegasz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 40 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 7 km w maksymalnie 70 min** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

### **ŚCIEŻKA ALTERNATYWNA – MASZEROWANIE**

Od 6 do 30 kwietnia **maszerujesz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 60 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 7 km w maksymalnie 80 min** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

### **WAŻNE:**

W obu ścieżkach możesz opuścić tylko 1 dzień z rzędu, dwóch opuszczonych dni nie można nadrobić. Nie można wykonać treningu na bieżni mechanicznej.

Nie możesz robić treningów na zapas, możesz nadrabiać tylko ten, który został poprzedniego dnia pominięty. Jeżeli chcesz, możesz biegać lub chodzić więcej, nie ustalamy maksimum.

Każdy trening w Wyzwaniu musi być zarejestrowany przez aplikację **MapMyRun i/lub Strava** (nie trzeba korzystać z płatnej wersji aplikacji). Tylko te aplikacje są możliwe do wykorzystania w ramach realizacji treningów.

**W całym etapie możesz realizować tylko jedną ścieżkę treningową.** To Ty określasz, którą ścieżkę wybierasz w danym etapie.

Dobra wiadomość jest taka, że realizując ścieżkę główną mieścisz się również w zasadach ścieżki alternatywnej. Możesz w każdej chwili zboczyć na tę, w której jest maszerowanie. W drugą stronę to nie działa, więc nie możesz przeskakiwać w trakcie etapu między ścieżkami. Podczas wysyłania dowodów tego etapu zaznaczysz w formularzu, z której ścieżki ostatecznie korzystałaś/eś.

- **ZESZYT**

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, po każdym treningu zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

*“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km w X minut i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Łącznie od początku wyzwania to już X km.”*

- **WDZIĘCZNOŚĆ**

W zeszycie wyzwaniovym **codziennie** zapisujesz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. W tym samym miejscu, w którym wpisujesz notatkę treningową, zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za.....”

- **WODA**

**Codziennie** po przebudzeniu wypijasz minimum **1 szklankę wody** (szklanka to 250 ml). W ciągu całego dnia wypijasz dodatkowo jeszcze **3 szklanki wody**. Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

Przeczytaj, jak ważne jest regularne picie wody : )

<https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/woda-dlaczego-trzeba-ja-pic/>

- **PLANK**

**Każdego dnia** wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska).

Robisz **3 serie po 30 sekund każda**, a pomiędzy seriami robisz 30 sekund przerwy.

- *Podpowiedź: w “Pakiecie wskazówek” jest link do nagrania, na którym możesz zobaczyć, jak wykonać prawidłowo takie ćwiczenie.*

- **WARZYWA**

W kwietniu każdego dnia jeden ze swoich posiłków **zastępujesz porcją warzyw lub warzyw z dodatkiem owoców**.

Codziennie spożywasz jeden posiłek lub przekąskę całkowicie warzywną lub warzywną z dodatkiem owoców. Może on przyjąć postać surową lub gotowaną, jeśli masz taką potrzebę. Możesz również przygotować posiłek z udziałem kiszonek.

- **WYWIAD**

W kwietniu obejrzyj jeden z inspirujących wywiadów z playlisty “Wywiady projekt Wyzwanie FKN” zamieszczonej na [kanale YouTube Fundacji Kobieta Niezależna](#)

**23 kwietnia 2026 r.** przed godziną 8.00 rano pojawi się na [fanpage’u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do wpisania komentarza, w którym podzielisz się swoim **jednym wnioskiem**, jaki wynosisz z wysłuchanego wywiadu. **Jeden wniosek - to minimum jedno zdanie**. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby pod postem umieścić komentarz o treści:

“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu FKN. W ramach realizowanego Wyzwania, wysłuchałam / wysłuchałem wywiad z ..... (wpisz imię i nazwisko Gościni wywiadu). Wnioskiem jaki wynoszę z tego wywiadu jest..... (tutaj wpisz swój jeden wniosek jaki wyciągasz z wysłuchanego wywiadu).

Zachęcamy Cię również do zasubskrybowania kanału, zostawienia serduszka i komentarza 😊

- **KSIĄŻKA**

W kwietniu do Twoich zadań należy **przeczytanie jednej z niżej wymienionych książek:**

- Niewidzialne kobiety - Criado Perez Caroline
- Supermoce Umysłu Warte Miliardy: Jak Wykorzystać Potencjał i Odnieść Sukces - Brian Tracy International
- Aha! Chwile natchnionej myśli – John Strelecky -- Wyd. AKTYWA
- Bogaty ojciec, biedny ojciec - Robert Kiyosaki, Sharon Lechter
- Bogaty albo biedny: po prostu różni mentalnie - T. Harv Eker
- Pełna moc życia – Jacek Walkiewicz
- Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie – Dr Kelly McGonigal
- (wy)Ceń się - Barbara Jaruga
- Klub 5 rano. Szczęśliwy poranek zmienia wszystko - Robin Sharma

W swoim zeszycie (tym samym, w którym wpisujesz notatkę treningową oraz sesje wdzięczności) zapisujesz 10 lekcji (wniosków dla siebie) z wybranej przez Ciebie książki.

**30 kwietnia 2026 r.** przed godziną 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do publikacji lekcji. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby umieścić komentarz ze swoimi lekcjami pod tym postem o treści:

*W tym miesiącu przeczytałam/przeczytałem książkę (podaj tytuł i autora). Moje 10 lekcji z czytania tej książki, to: (tu wpisz swoje lekcje)*

- **NAGRADZANIE SIĘ**

**Wyznacz sobie nagrodę** za ukończenie 3 etapu Wyzwania FKN. Nagroda ma być dla Ciebie. Ma być w zasięgu Twojego portfela i jednocześnie na tyle atrakcyjna, żeby motywować Cię do działania. To Twoja nagroda - Ty decydujesz. Najlepiej wiesz, o czym marzysz i co sprawi Ci radość!

**8 kwietnia 2026 r.** przed 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do wpisania komentarza, w którym podzielisz się swoim pomysłem na nagrodę, jaką przyznasz sobie za ukończenie 3 etapu Wyzwania FKN. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby pod postem umieścić komentarz o treści:

"Biorę udział w rocznym Wyzwaniu FKN i obecnie realizuję jego trzeci etap. Jako nagrodę za ukończenie tego etapu ... (tu wpisz, co zrobisz dla siebie)."

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

**Codziennie odkładasz minimum 2 złote.** Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 50 zł, czy będziesz robić to systematycznie. Zerknij do Pakietu Wskazówek.

## **POST PONIEDZIAŁEK**

**Raz w tygodniu, w poniedziałek** przed godziną 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

*“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).”*

**Tak może wyglądać przykładowa grafika poniedziałkowego postu:**



**MAJ 2026**

**TRENING + NOTATKA TRENINGOWA + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + WARZYWA + PLANK + 2 x FILM + KOMENTARZ (dodatkowe posty) + POST PONIEDZIAŁKOWY**

- **TRENING**

## **BIEGANIE**

Od **1 do 31 maja biegasz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 40 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie wykonasz treningu, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 7 km w maksymalnie 70 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

## **MASZEROWANIE**

Od **1 do 31 maja maszerujesz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 60 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 7 km w maksymalnie 80 min** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

- **ZESZYT**

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, **po każdym treningu** zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

*“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km w X minut. To łącznie X km od startu Wyzwania. To pokazuje, że jestem w stanie zrealizować każdy cel, jaki sobie wyznaczę.”*

- **WDZIĘCZNOŚĆ**

W zeszycie wyzwaniowym **codziennie** zapisujesz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. W tym samym miejscu, w którym wpisujesz notatkę treningową, zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

*“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za....”*

- **WODA**

**Codziennie** po przebudzeniu przed śniadaniem wypijasz minimum **1 szklankę wody** (szklanka to 250 ml). W ciągu dnia wypijasz dodatkowo przynajmniej **5 kolejnych szklanek wody**. Łącznie w ciągu dnia potrzebujesz wypić min. 6 szklanek wody. Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

- **WARZYWA**

W maju każdego dnia jeden ze swoich posiłków **zastępujesz porcją warzyw lub warzyw i owoców**.

Codziennie spożywasz jeden posiłek lub przekąskę całkowicie warzywną lub warzywno-owocową. Może on przyjąć postać surową lub gotowaną, jeśli masz taką potrzebę. Możesz również przygotować posiłek z udziałem kiszonek.

- **PLANK**

**Każdego dnia** wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska) **przez 60 sekund**.

**Nagrywasz i umieszczasz na swoim kanale YouTube** w trybie niepublicznym wideo, na którym wykonujesz prawidłowo **jeden z treningów plank** zgodnie z zasadami majowymi. Film może trwać **maksymalnie 1,5 minuty**. Zachowujesz link.

- **FILM**

W maju masz zadanie, aby **obejrzeć 2 inspirujące filmy** i podzielić się 2 lekcjami z każdego z wybranych. Oto tytuły filmów do wyboru:

- Człowiek od środka odc. 3 sezon 1 Energia z pożywienia (Netflix)
- Perfect Days - o sztuce prostoty i uważności (2023)
- Sekretne życie Waltera Mitty - o odkrywaniu odwagi (2013)
- Lion. Droga do domu (2016, USA/UK)
- Whiplash (2014, USA)
- Guide to the Perfect Family (Jak być rodzicem idealnym) (2021, CA)
- The Bucket List (Choć goni nas czas) (2007, USA)
- Jedz, módl się, kochaj (2010, USA)
- Billy Elliot (2000, UK)
- „Czasem trzeba odpuścić” (Släpp taget, 2024), reż. Josephine Bornebusch

W swoim zeszycie wyzwaniowym **zapisujesz po 2 lekcje z dwóch** wybranych przez Ciebie filmów. Jedna lekcja to około 2 zdania.

**31 maja 2026 r.** przed godziną 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do publikacji lekcji. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby umieścić komentarz ze swoimi lekcjami pod tym postem o treści:

*“W tym miesiącu obejrzałam/obejrzałem filmy (podaj tytuły). Moje lekcje z tych filmów to: (tu wpisz swoje lekcje).”*

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

**Codziennie odkładasz minimum 2 złote.** Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 62 zł, czy będziesz robić to systematycznie. Zerknij do Pakietu Wskazówek.

- **POST PONIEDZIAŁEK**

**Raz w tygodniu, w poniedziałek** przed godziną 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

*“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).”*

**CZERWIEC 2026**

## TRENING + NOTATKA TRENINGOWA + WDZIĘCZNOŚĆ + WODA + WARZYWA + PLANK + KSIĄŻKA + NAGRANIE + KOMENTARZ (dodatkowe posty) + POST PONIEDZIAŁKOWY

### • TRENING

#### BIEGANIE

Od 1 do 30 czerwca **biegasz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 35 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie wykonasz treningu, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 8 km w maksymalnie 70 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

#### MASZEROWANIE

Od 1 do 30 czerwca **maszerujesz** każdego dnia **minimum 5 km w maksymalnie 55 minut** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem). Jeżeli danego dnia nie możesz wykonać zadania, to kolejnego pokonujesz dystans **minimum 8 km w maksymalnie 88 min** bez przystanków (podczas 1 treningu, jednym ciągiem).

### • ZESZYT

W swoim **zeszycie wyzwaniowym**, **po każdym treningu** zapisujesz następujące zdanie jako notatkę treningową:

*“(Data) Dzisiaj pokonałam/pokonałem X km . Jestem waleczną osobą! Łącznie od początku Wyzwania to już X km.”*

### • WDZIĘCZNOŚĆ

W zeszycie wyzwaniowym **codziennie** zapisujesz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. W tym samym miejscu, w którym wpisujesz notatkę treningową, zapisujesz zdanie o wdzięczności, które rozpoczyna się słowami:

*“Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za .... .”*

### • WODA

**Codziennie** po przebudzeniu przed śniadaniem wypijasz **1 - 2 szklanki wody** (szklanka to 250 ml). W ciągu dnia wypijasz dodatkowo przynajmniej **6 kolejnych szklanek wody**. Łącznie w ciągu dnia potrzebujesz wypić min. 8 szklanek wody. Woda nie powinna być gazowana i nie może zawierać dodatku cukru, miodu, słodzików ani syropów owocowych lub słodzonych.

### • WARZYWA

W czerwcu każdego dnia jeden ze swoich posiłków **zastępujesz porcją warzyw lub warzyw i owoców (Z PRZEWAGĄ WARZYW)**

Codziennie spożywasz jeden posiłek lub przekąskę całkowicie warzywną lub warzywno-owocową. Może on przyjąć postać surową lub gotowaną, jeśli masz taką potrzebę. Możesz również przygotować posiłek z udziałem kiszonek.

**Każdego dnia robisz zdjęcie** takiego warzywnego posiłku lub przekąski. Zdjęcie może pokazywać tylko posiłek lub Ciebie z posiłkiem - jak wolisz :)

- **PLANK**

**Każdego dnia** wykonujesz ćwiczenie o nazwie **plank** (deska) - przez **70 sekund**.

## **KSIĄŻKA**

W czerwcu masz zadanie, aby **przeczytać jedną z wymienionych książek**:

- Jak zerwać z plastikiem – Will McCallum
- Myślenie pytaniami - Marilee Adams
- Mów tak, by Cię słuchano - Magdalena Teterko-Walczak - Wyd. AKTYWA
- Bogaty ogrodnik – John Soforic - Wyd. AKTYWA
- Na marne – Marta Sapała
- Głaskologia - Miłosz Brzeziński
- Szlag mnie trafił - Łukasz Grass
- Jedz i biegaj - Scott Jurek
- Potęga pewności siebie - Brian Tracy

Ty wybierasz, którą chcesz przeczytać.

W swoim zeszycie wyzwaniowym zapisujesz **10 lekcji** z wybranej przez Ciebie książki - jedna lekcja to minimum jedno zdanie.

**30 czerwca 2026 r.** przed godziną 8.00 rano pojawi się na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) post ze zdjęciem i sygnałem do publikacji lekcji. Masz czas do godziny 23:59 tego samego dnia, aby umieścić komentarz ze swoimi 10 lekcjami pod tym postem o treści:

*W tym miesiącu przeczytałam/przeczytałem książkę (podaj tytuł i autora). Moje 10 lekcji z czytania tej książki, to: (tu wpisz swoje lekcje).*

- **NIEZALEŻNOŚĆ**

**Codziennie odkładasz minimum 2 złote.** Ty decydujesz, czy od razu odłożysz całą wymaganą dla tego miesiąca minimalną kwotę 60 zł, czy będziesz robić to systematycznie. Zerknij do Pakietu Wskazówek.

- **NAGRANIE - OPOWIEDZ O SWOIM SUKCESIE / ZWYCIĘSTWIE**

**Nagrywasz i umieszczasz na swoim kanale YouTube** w trybie niepublicznym wideo, na którym dzielisz się swoim sukcesem lub pokonaną przeszkodą podczas realizacji Wyzwania. Film może mieć maksymalnie 2 minuty. Zachowujesz link.

**PAMIĘTAJ** aby nie zmienić trybu wideo na "prywatny", ponieważ musi on być możliwy do obejrzenia przez nas podczas sprawdzania dowodów.

- **POST PONIEDZIAŁEK**

**Raz w tygodniu, w poniedziałek** przed godziną 8:00 rano na [fanpage'u Fundacji Kobieta Niezależna](#) pojawi się post z podsumowaniem. Masz czas do 23:59 tego samego dnia, aby w komentarzu dodać informację:

*“Biorę udział w rocznym Wyzwaniu Fundacji Kobieta Niezależna, dzięki czemu dbam o swój rozwój. Pokonałam/pokonałem dotychczas łącznie X kilometrów i jestem z siebie bardzo dumna/dumny! Dzisiaj jestem wdzięczna/wdzięczny za (tutaj wpisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny).*

## **PAKIET WAŻNYCH WSKAZÓWEK I UWAG DOTYCZĄCYCH ZASAD NA CAŁY 3 ETAP:**

### **POST PONIEDZIAŁKOWY:**

Pamiętaj o cotygodniowym zamieszczaniu swojego komentarza pod postem poniedziałkowym - najpóźniej do 23:59 danego dnia. Pomimo tego, iż nie wymagamy przesyłania screenów tych komentarzy jako dowodów zrealizowania danego etapu - są one obowiązkowe i sprawdzamy, czy wszystkie komentarze zostały zamieszczone.

### **TRENING:**

Możesz opuścić tylko 1 dzień z rzędu, dwóch opuszczonych dni nie można nadrobić. Nie możesz robić treningów na zapas, możesz nadrabiać tylko ten, który został pominięty poprzedniego dnia. Jeżeli chcesz, możesz biegać więcej, ale musisz zmieścić się w maksymalnym czasie.

Nie można wykonać treningu na bieżni mechanicznej. Każdy trening w Wyzwaniu musi być zarejestrowany przez aplikację **MapMyRun i/lub Strava** (nie trzeba korzystać z płatnej wersji aplikacji). Osoby maszerujące muszą pamiętać o zmianie treningu w aplikacji z biegu na marsz/ spacer.

**👉 PAMIĘTAJ ABY NA POCZĄTKU ETAPU WYBRAĆ ŚCIEŻKĘ TRENINGOWĄ, KTÓRĄ BĘDZIESZ REALIZOWAĆ PODCZAS CAŁEGO ETAPU ORAZ ABY POPRAWNIE OZNACZYĆ RODZAJ TRENINGU W APLIKACJI TRENINGOWEJ 👉**

### **WDZIĘCZNOŚĆ:**

Pamiętaj, że jeżeli biegasz co drugi dzień Wyzwania, to wpisy o wdzięczności muszą pojawić się codziennie, również w dni, w których nie było treningu.

Praktykowanie wdzięczności pozwala zmienić perspektywę. Dzięki niej dostrzegamy to, co mamy i potrafimy cieszyć się życiem. Tutaj zobaczysz, jak można praktykować wdzięczność: <https://youtu.be/H49vN3goL0s>

### **WODA:**

Wodę możesz pić ciepłą. Możesz do niej dodać trochę wyciśniętego soku z cytryny lub limonki, plasterek owocu lub ogórka albo liść mięty. Zachęcamy do rozpoczynania dnia od co najmniej 1-2 szklanek wody.

#### **PLANK:**

Tutaj możesz zobaczyć, jak wykonać prawidłowo takie ćwiczenie:  
<https://youtu.be/wt9i-B5Yfkc>

Codzienne wykonywanie tego ćwiczenia wzmocni twoje mięśnie odpowiedzialne za postawę podczas biegania, chodzenia i stania.

#### **KOMENTARZE POD POSTAMI:**

Pamiętaj, że żadnego zamieszczonego komentarza wyzwaniowego, zarówno z poniedziałkowych postów oraz książek, filmów i innych - **nie możesz edytować**.

#### **WARZYWA:**

Porcja warzyw lub warzyw i owoców to na przykład: koktajle warzywne lub warzywno-owocowe, zupy wegańskie, sałatka lub garść rzodkiewek na przekąskę, porcja kiszzonek.

Każdy z tych roślinnych posiłków powinien zawierać co najmniej 1 warzywo. Warzywa powinny stanowić większość posiłku.

Posiłek/przekąskę wykonaj bez dodatku: cukru, miodu, syropu klonowego, syropu z agawy, słodzika. Możesz dodać tłuszcze roślinne w postaci np. nasion (siemę lniane), pestek(dyni), niesłodzonych bakalii (orzechy, migdały). Kasze i ryże to nie są warzywa.

Jedz kolorowo, ale nie przesadzaj z ilością różnych składników. Staraj się, żeby te posiłki lub przekąski składały się z 1- 4 składników.

Przykładowy koktajl może mieć skład: szpinak, jabłko, banan, siemę lniane.

Jeżeli masz jakieś wątpliwości dotyczące zasad, przeczytaj [FAQ na stronie Fundacji Kobieta Niezależna](#). Jeżeli nadal będziesz mieć wątpliwości, zadaj pytanie tutaj: [bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ](https://bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ) na grupie lub wyślij nam wiadomość na adres [wyzwanie@fundacjakobietaniezalezna.pl](mailto:wyzwanie@fundacjakobietaniezalezna.pl) - chętnie odpowiemy.

## **DOWODY ZREALIZOWANIA**

### **3 ETAPU VI**

## **WYZWANIA FUNDACJI KOBIETA NIEZALEŻNA**

**1-3 lipca 2026 r.** prześlesz poniższe dowody realizacji 3 etapu Wyzwania wykorzystując formularz, do którego link znajdziesz w [TYM MIEJSCU](#) w dniu 1 lipca 2026 r.

- Zrzuty ekranu zestawienia wszystkich Twoich treningów z tego etapu w MapMyRun i/lub Strava. Każdy zaliczony dzień musi się na nim znaleźć. Rób je w cyklach tygodniowych lub miesięcznych – nazwa pliku: daty treningu “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. 2026.05.01-31 Kowalska Anna, format zrzutów jpg (masz miejsce na przesłanie max. 8 plików).

- Zrzut ekranu wszystkich Twoich lekcji z filmów, które umieszczałaś/eś na stronie głównej facebookowego [fanpage'a Fundacja Kobieta Niezależna](#) Na zrzucie ma być widoczny CAŁY komentarz, data umieszczenia przez Ciebie komentarza, Twoje nazwisko i imię oraz grafika świadcząca o tym, że komentarz został wrzucony w odpowiednim miejscu – nazwa pliku: film “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. film Kowalska Anna, format zrzutów jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).
- Zrzut ekranu Twojego komentarza z lekcją po obejrzeniu wybranego wywiadu, który umieściłaś/umieściłeś na stronie głównej facebookowego [fanpage'a Fundacja Kobieta Niezależna](#). Na zrzucie ma być widoczny CAŁY komentarz, data umieszczenia przez Ciebie komentarza, Twoje nazwisko i imię oraz grafika świadcząca o tym, że komentarz został wrzucony w odpowiednim miejscu – nazwa pliku: film “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. film Kowalska Anna, format zrzutów jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).
- Kolaż wykonany ze zdjęć Twoich 30 posiłków warzywnych z czerwca – nazwa pliku: warzywa “wpisz swoje nazwisko i imię”, np. warzywa Kowalska Anna, format pliku jpg (masz miejsce na przesłanie max. 1 pliku).
- Przesyłasz link do niepublicznego filmu nagranych i umieszczonego na YouTube w **dowolnym dniu maja**, podczas którego prawidłowo wykonujesz plank zgodnie z zasadami.
- Przesyłasz link do niepublicznego filmu nagranych i umieszczonego na YouTube w **dowolnym dniu czerwca**, podczas którego dzielisz się swoim sukcesem lub pokonaną przeszkodą podczas realizacji Wyzwania.

## DOWODY:

Zrzuty ekranu każdego komentarza radzimy robić od razu po publikacji.

Jeżeli na Twoich zrzutach widać inne treningi, które nie zaliczają się do Wyzwania możesz skreślić je kolorem np. w programie Paint.

Jeśli ilość zrzutów zestawienia treningów przekracza dopuszczalną łączną ilość plików z aktywności wyzwaniowej całego etapu, to połącz je w kolaż.

Dowody możesz przygotowywać na koniec każdego miesiąca i trzymać je na komputerze w zdedykowanym ku temu specjalnym folderze. Będzie Ci łatwiej je później odnaleźć.

Pod uwagę będą brane tylko te dowody, które zostały wysłane przez link. Nie wysyłaj dowodów żadną inną drogą. Nie ma możliwości dostania dowodów mailem w trakcie ich weryfikacji.

Jeżeli nie zrealizowałaś/eś założeń CAŁEGO etapu, **prosimy NIE WYSYŁAJ plików** na koniec etapu. To, co wypracowałaś/wypracowałeś to Twoje – ciesz się z tego!

Zespół Wolontariuszy FKN weryfikuje dowody realizacji Wyzwania po przesłaniu dowodów w określonym zasadami czasie i **nie udziela odpowiedzi na indywidualne zapytania** wysyłane w prywatnych wiadomościach w trakcie trwania poszczególnych etapów.

Poniżej przykładowy zrzut ekranu. Zwróć uwagę, że w prawym górnym rogu **powinno widnieć Twoje zdjęcie. Na zrzucie widoczna jest data, dystans, czas oraz sport, jaki się uprawiało, zgodnie z wybraną ścieżką. TO SĄ INFORMACJE, KTÓRE NAS INTERESUJĄ.**

Jeżeli w MapMyRun i/lub Strava masz inne zdjęcie, a na Facebooku inne, to postaraj się uporządkować swoje profile tak, aby zdjęcia były jednakowe w danym etapie.

## Przykładowe zdjęcie zrzutu z treningów:

**MAPMYRUN**      Treningi    Trasy    Społeczność    Sklep

### Pulpit

WIDOK MIESIĘCZNY    SZCZEGÓLOWE STATYSTYKI

< July 2024 >    + Dodaj trening

WYŚWIETL    AKTYWNOŚĆ

Wszystkie    Bieganie

**143,58**    **15:11:28**    **8949**    **20**  
Dystans (km)    Czas Trewania    Kalorie (kcal)    Treningi

Data	Aktywność	Dystans	Czas treningu	Tempo/Prędkość	Kalorie
07/01	Run	6,2 km	38:43	6:11 min/km	388 kcal
07/06	Run	6,3 km	38:52	6:20 min/km	391 kcal
07/29	Run	6,2 km	40:13	6:29 min/km	390 kcal
07/28	Run	6,3 km	38:52	6:09 min/km	389 kcal
07/27	Run	9,2 km	58:53	6:28 min/km	581 kcal
07/25	Run	6,2 km	41:51	6:44 min/km	396 kcal
07/24	Run	6,2 km	40:51	6:35 min/km	382 kcal
07/23	Run	9,3 km	57:45	6:12 min/km	576 kcal
07/21	Run	6,2 km	38:34	6:13 min/km	383 kcal
07/20	Run	9,3 km	58:57	6:20 min/km	579 kcal
07/18	Run	6,4 km	38:50	6:02 min/km	382 kcal
07/17	Run	9,3 km	56:44	6:16 min/km	580 kcal
07/15	Run	6,2 km	39:30	6:22 min/km	387 kcal
07/14	Run	6,4 km	39:31	6:13 min/km	383 kcal
07/13	Run	6,3 km	39:19	6:14 min/km	390 kcal
07/12	Run	6,2 km	38:19	6:18 min/km	375 kcal
07/10	Run	6,3 km	39:43	6:19 min/km	381 kcal
07/09	Run	6,4 km	40:47	6:21 min/km	400 kcal
07/08	Run	6,2 km	41:26	6:38 min/km	386 kcal
07/07	Run	9,3 km	58:48	6:25 min/km	583 kcal

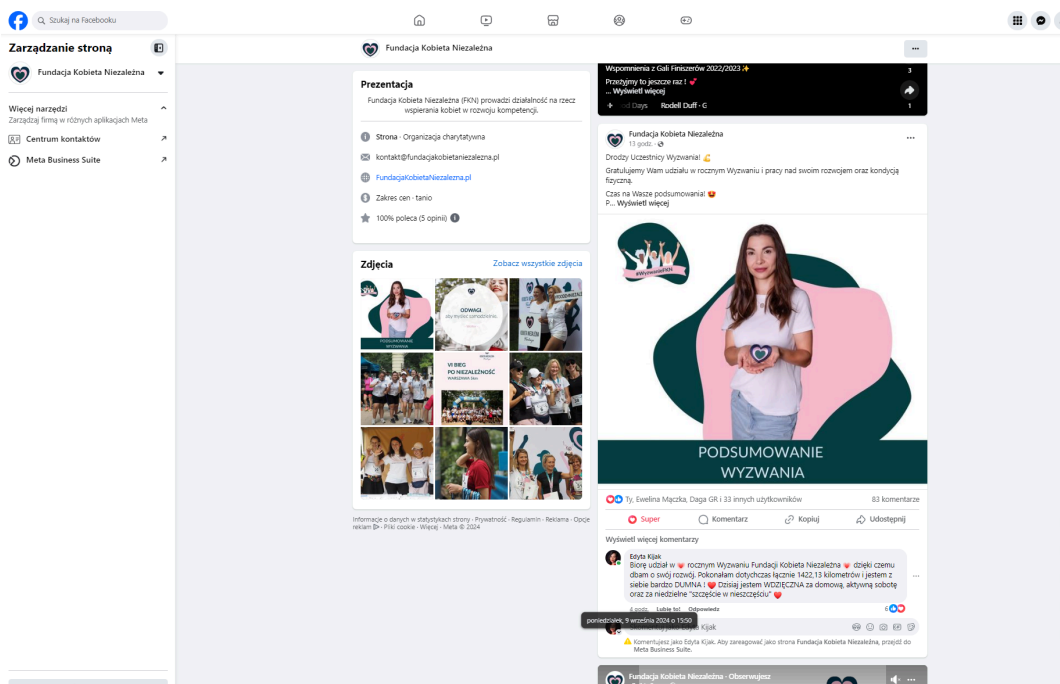
**MAPMYRUN**

**Pomoc**  
Ustawienia konta  
Centrum pomocy  
Często zadawane pytania  
Programiści

**O nas**  
Skontaktuj się z nami  
Dzięki do wsparcia społeczne  
Nasze produkty i inne Akcje

**Policz**  
Instagram  
Facebook  
Twitter  
YouTube

Przykładowy zrzut ekranu z komentarza pod postem Fundacji Kobieta Niezależna może wyglądać tak:



## UWAGA:

- Link służący do przesyłania dowodów będzie **aktywny od 1 do 3 lipca 2026 r.**
- Jeżeli wyślesz pliki graficzne w inny dzień niż 1 - 3 lipca 2026 r., nie zaliczysz tego etapu.
- Jeżeli wyślesz pliki graficzne jako załącznik do maila lub w sposób inny niż poprzez załączony link z przekierowaniem do formularza udostępnionego przez FKN, nie zaliczysz tego etapu.
- Wyzwanie nie jest miejscem na narzekanie na warunki Wyzwania. Wyzwanie nie jest łatwe - ma wzmacniać i rozwijać. Prosimy, nie pisz do nas, aby zasady zostały zmodyfikowane.
- Do rejestracji treningów biegowych możesz używać **wyłącznie aplikacji MapMyRun i/lub Strava**. Żadna inna aplikacja do mierzenia Twoich treningów nie będzie brana pod uwagę. Tak jak nie będziemy za Ciebie biegać i czytać książek, również nie będziemy za Ciebie instalować aplikacji. **Bądź człowiekiem proaktywnym!** ❤️ Szukaj, szperaj, pytaj, sprawdzaj różne konfiguracje, aby dojść do celu. Tak jak w życiu, tak i w Wyzwaniu, nie dostaniesz gotowych rozwiązań. Znajdź je!
- Jeśli chcesz, aby Twój bieg był dłuższy niż ten wymagany w Wyzwaniu, wyłącz aplikację przed upływem czasu wymaganego przez zasady Wyzwania. Nie będziemy wyciągać średniej prędkości z biegów.

Możesz włączyć ponownie aplikację, jeżeli masz na to ochotę. W Wyzwaniu ustaliśmy minimalny dystans i maksymalny czas. Możesz biegać więcej, jednak pamiętaj o tym, co należy dokumentować do celów Wyzwania. Zasady są jasne.

- Jeżeli po opuszczeniu jednego dnia treningu, nie zrobisz treningu kolejnego dnia według zasad, nie przejdziesz do kolejnego etapu. Nie możesz tego nadrobić trzeciego dnia, ani robić kilometrów wcześniej „na zapas”.
- Wszystkie czasy, które są podane w tym dokumencie dotyczą strefy czasowej obowiązującej w Polsce – Central European Time (CET). Jeśli mieszkasz w innej, musisz dopasować się do Polskiej. Jeśli to nie jest dla Ciebie możliwe, nie realizuj Wyzwania.
- Jeżeli wskazana w zasadach aplikacja nie zarejestruje Twojego treningu, chociaż go zrobiłaś/zrobiłeś, zrób go jeszcze raz. Potrzebujesz mieć dowód wykonania treningu.
- Jeśli nie masz czegokolwiek, co nie pozwala Ci trzymać się wytycznych, prosimy nie oczekiwać, że zmienimy wytyczne do realizacji Wyzwania.
- Jeżeli szukasz inspiracji to zapraszamy Cię na Grupę [Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna](#). Szukając na Grupie informacji dotyczących zasad aktualnej edycji Wyzwania, zwróć uwagę na datę publikacji tych informacji, ponieważ może się zdarzyć, że będą one dotyczyć poprzedniej edycji Wyzwania.
- Jeżeli masz jakieś wątpliwości dotyczące zasad, przeczytaj [FAQ na stronie Fundacji Kobieta Niezależna](#).
- Jeżeli nadal będziesz mieć wątpliwości, zadaj pytanie na Grupie [Wyzwanie Fundacji Kobieta Niezależna](#) lub tutaj: [bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ](https://bit.ly/WFKN-PytaniaDoFAQ).
- Jeśli chcesz zadać nam pytanie lub wysłać nam wiadomość skorzystaj z oficjalnej drogi kontaktu z nami: [wyzwanie@fundacjakobietaniezalezna.pl](mailto:wyzwanie@fundacjakobietaniezalezna.pl).



**Pamiętaj, aby trzymać się zasad. To pomaga!**

**Powodzenia i trzymamy kciuki!**

Kamila Rowińska – Założycielka Fundacji Kobieta Niezależna

Agnieszka Nowakowska – Prezes Fundacji Kobieta Niezależna

Zespół wolontariuszek Wyzwania Fundacji Kobieta Niezależna:

Edyta Kijak

Luiza Sawicka-Pietraczuk

Dagmara Gajewska - Rachowska

Kinga Kucharska - Michta

oraz cały zespół FKN.

