

Māra ir aizņemta mamma, kas vēlas nodarboties ar sportu, lai uzlabotu savu veselību un lai viņai būtu vairāk enerģijas. Tomēr viņa saka, ka laika sportošanai īsti nav, turklāt viņa nevēlas tērēt daudz naudas nodarbībām vai aprīkojumam.



Ilmārs jau ilgi nav sportojis, un dodoties skriet vai uz sporta zāli, viņš jūtas neērti, jo nav labā fiziskajā formā. Viņš uztraucas, ko padomās citi.



Jānis tiešām vēlas sportot un ir izmēģinājis dažādas aktivitātes. Pagājušā gadā viņš iesāka skriet, tomēr tas viņam šķiet garlaicīgi. Viņš var saņemties skriešanai dažas nedēļas, tomēr pēc tam viņš tai atmet ar roku.



Ilze bieži plāno, ka pēc darba dosies uz sporta zāli vai skries, taču dienas beigās viņa vienmēr ir pārāk nogurusi un dodas mājās, lai paskatītos televīziju.

