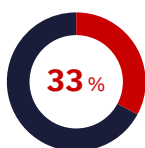


Nie wypal się zawodowo!

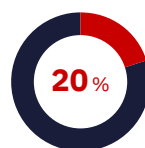
Nawet do **35% Polaków** cierpi na **wypalenie zawodowe**: nie dołączaj do ich grona. Z FitSport zadbasz zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i mentalne.



98% Polaków odczuwa negatywne skutki stresu,



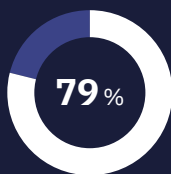
prawie jedna trzecia ocenia swoje **zdrowie** jako takie sobie,



a co piąty Polak przyznaje, że codziennie **doświadcza** stresu w pracy.

Październik jest miesiącem zdrowia psychicznego: **to czas, kiedy należy postawić swoje samopoczucie na pierwszym miejscu i wygrać z sezonowym spadkiem nastroju.**

Mamy dla Ciebie **sprawdzone narzędzia**, które pomogą Ci o siebie zadbać: zapisz się do programu FitSport, a będą na wyciągnięcie ręki.



Aż 79% aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.

Już 30 minut aktywności fizycznej wyzwala endorfiny – hormony szczęścia – które poprawiają nastrój. Ale to nie wszystko! **10-ego października o godzinie 11:00, z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, mamy dla Ciebie webinar prowadzony przez znanego psychologa i coacha: Piotra Cieleckiego.**

Zapisz się



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Nie masz karty? Skontaktuj się z opiekunem programu **FitSport** w Twojej firmie.

