Cześć!

Lato to idealny moment na odpoczynek, ale… nie musi oznaczać przerwy od ruchu! Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak w prosty i przyjemny sposób zadbać o aktywność fizyczną podczas wakacyjnych wyjazdów (nawet tych bardzo leniwych!), mamy coś dla Ciebie.

W artykule znajdziesz m.in.:

* praktyczne wskazówki, jak włączyć ruch do planu dnia,
* pomysły na aktywności na urlopie,
* podpowiedzi, jak wykorzystać kartę sportową nawet poza domem.

Zajrzyj i zainspiruj się – Twoje zdrowie i samopoczucie będą Ci wdzięczne!

Pozdrawiamy,
Dział HR