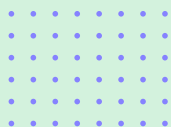




KARTA SPORTOWA - TWÓJ AKTYWNY BILET NA WAKACJE!



Czy wiesz, że Twoja karta sportowa to wakacyjna przepustka do najlepszych pływalni, term, aquaparków, parków linowych czy siłowni na terenie całej Polski? Nie zostawiaj w domu paszportu do zdrowia i vitalności. Sprawdź, dlaczego warto mieć kartę FitProfit i FitSport zawsze pod ręką – także podczas urlopu!

WAKACYJNE LENISTWO Z ODROBINĄ RUCHU

Wakacje to doskonały czas, aby odpocząć, i to w wielu wymiarach. Według Saundry Dalton-Smith – lekarza medycyny wewnętrznej, autorki „Sacred Rest” – możemy skorzystać z 7 rodzajów odpoczynku: psychicznego, sensorycznego, twórczego, emocjonalnego, towarzyskiego, duchowego oraz fizycznego (pasywnego i aktywnego).

Jak zadbać o siebie i swoje ciało w tych dwóch aspektach – aktywnie i pasywnie? Wysypiaj się, relaksuj na kanapie czy w hamaku, ale dla równowagi rozciągaj też ciało, pozwól sobie na odprężającą wizytę na basenie czy lekko pobudzający trening na siłowni. **Łącz relaks z ulubionym sportem i sprawdź, jak przełoży się to na Twoje zdrowie.**

JOGA W KOŁOBRZEGU, A MOŻE SPINNING W KARPACZU?

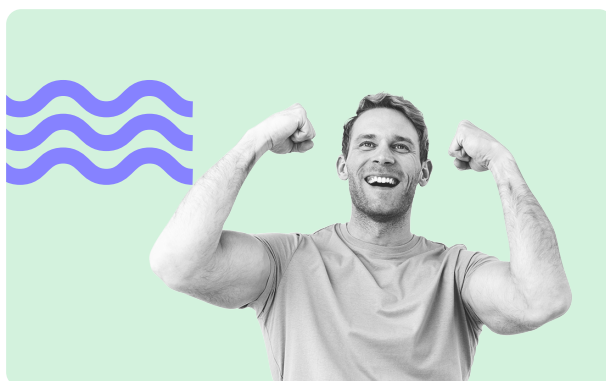
Planujesz wyjazd? Nie rezygnuj z formy! Zabierz ze sobą kartę sportową, która będzie przepustką do najciekawszych aktywności w całej Polsce. **FitProfit i FitSport to siłownie, kluby fitness, korty tenisowe, baseny, ale też parki linowe, sauny, groty solne czy jacuzzi, z których oferty możesz korzystać podczas letniego urlopu.** Wiele opcji pozwoli Ci urozmaicić każdy wyjazd.



PASZPORT DO FORMY ŻYCIA

Pełne słońca wakacje mogą być idealnym czasem na budowę masy mięśniowej oraz aktywną redukcję tkanki tłuszczowej, czyli wypracowanie formy na lata. Dlaczego warto to robić? Przede wszystkim dla zdrowia.

Z najnowszych danych wynika, że poziom aktywności fizycznej w Polsce nie jest spektakularny, mimo że znamy i potrafimy wymienić liczne zalety uprawiania sportu. **Zaledwie 34% badanych Polaków w wieku 15-69 lat spełnia normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym¹.**



¹ <https://www.gov.pl/attachment/16f56202-0c32-4963-a147-b734d1bc625f>

WAKACJE — IDEALNY CZAS NA COŚ NOWEGO!

Lato pobudza kreatywność. To idealny moment na wypróbowanie nowych smaków, zwiedzenie nowych miejsc, ale i poznanie nowych sportów.

Pierwsze wyjście na trampoliny, a może aktywny trening na ścianie wspinaczkowej? Oferta VanityStyle dopasuje się do Twoich potrzeb. Wybieraj spośród wielu aktywności i dyscyplin, których nie można wykonać w domu. Jeśli Twoje rytuały związane z ćwiczeniem i kultywowaniem zdrowego stylu życia wiążą się z aktywnością w terenie (siłownia, klub fitness, basen), różnorodność oferty VanityStyle na pewno Cię zaskoczy.



ZWIEDZANIE I AKTYWNOŚĆ

Trening w nowych miejscach to inspiracja i świeża dawka motywacji. Wyjeżdżasz nad morze? Wpleć w swój wyjazd regularne wizyty na lokalnej siłowni. Poznaj nowe sprzęty, spotkaj nowych ludzi i podkręć swój plan treningowy.

Planujesz odpoczynek w górach? Sprawdź, gdzie w okolicy możesz rozciągnąć się na jodze, budować siłę mięśni na pilatesie czy relaksować podczas aqua aerobiku. Gdziekolwiek będziesz, zwiedzaj nowe miejsca i poznawaj ciekawe aktywności, które będą początkiem jeszcze lepszej formy.



PRZYGOTOWANIE NA JESIEŃ

Zaraz po urlopie możemy być narażeni nie tylko na obniżenie nastroju (stres powakacyjny to jeden z czynników doprowadzających do takiego stanu rzeczy), ale również inne jesienne dolegliwości. W końcu sezon grypowy trwa zazwyczaj właśnie od października do kwietnia, ze szczytem zachorowań w zimowych miesiącach².

Regularne uprawianie sportu, także podczas wyjazdu wakacyjnego, może pomóc w budowaniu lepszej odporności organizmu. Oczywiście oprócz tego ważne są także inne aspekty zdrowego trybu życia: sen, zbilansowana dieta, realne zmniejszenie stresu, nawadnianie organizmu. Te działania warto podejmować przez cały rok, nie tylko po urlopie czy w okresie wzmożonej zachorowalności na gripę.

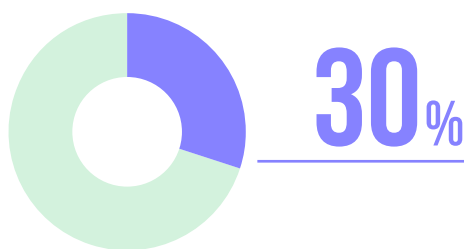
REMEDIUM NA ZŁĄ POGODĘ

Trudno dyskutować z faktami. Polska znajduje się w strefie klimatu umiarkowanego ciepłego przejściowego. W porze letniej następuje tu przewaga opadów przy średniej temperaturze oscylującej powyżej 15 st. C . To sprawia, że nierzadko wakacyjny pobyt nad morzem, w górach czy na Mazurach może obfitować w niepogodę.

Ćwiczenia pod dachem to remedium na złą pogodę na urlopie. Karty sportowe, które dają dostęp do całego spektrum aktywności, mogą okazać się wybawieniem podczas niesprzyjającej aury za oknem.



DETOKS OD EKRANÓW I PRAWDZIWY ODPOCZYNEK



Odsetek młodych użytkowników internetu będących w grupie wysokiego ryzyka e-uzależnienia

Cyfrowy detoks to trend, który warto zastosować na swoim urlopie. Już dziś według dostępnych danych około 30% młodych użytkowników internetu znajduje się w grupie wysokiego ryzyka rozwoju e-uzależnienia, zaś 7–10 % już wykazuje jego objawy³. Może to powodować szereg problemów jak zaburzenia nastroju, pogorszenie jakości snu, impulsywność, słabą samoregulację czy nawet osamotnienie. Problem – z całym szeregiem konsekwencji – coraz częściej dotyka także dorosłych.

² <https://www.gov.pl/web/psse-mysliborz/sezon-grypy>

³ <https://www.focus.pl/artykul/w-jakiej-strefie-klimatycznej-lezy-polska>

⁴ https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/01/FBS_Naduzywanie-mediow-elektronicznych-przez-dzieci-i-mlodziez-.pdf

Higiena cyfrowa podczas urlopu powinna być tak samo ważna, jak dbanie o ochronę przeciwsłoneczną. W ograniczaniu do minimum korzystania z mediów społecznościowych może pomóc m.in. sport, który doskonale zajmuje czas, odpręża i daje satysfakcję, zwiększając m.in. poziom dopaminy w organizmie (ten sam, który wzrasta, gdy wpatrujemy się w ekrany smartfonów!).

Skorzystaj ze swojego aktywnego biletu na wakacje – zabierz na urlop kartę sportową i ciesz się praktycznie nieograniczonymi możliwościami na ciekawe, satysfakcjonujące i przyjemne spędzanie wolnego czasu podczas urlopu.

Prowadzisz firmę i szukasz niebanalnych benefitów dla swoich pracowników? Zaproś ich do aktywności sportowej – także podczas urlopu.



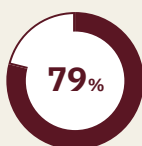
POROZMAWIAJMY O KARTACH FITPROFIT I FITSPORT DLA TWOJEJ FIRMY!



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

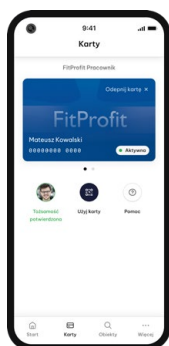


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

