



GDY LIŚCIE SPADAJĄ, ENDORFINY... ROSNĄ!

**Rola benefitów sportowych
jesienią**



Gdy jest piękna i złota – korzystamy z jej uroków. Gdy przynosi słotę i chandrę – zaszywamy się w domu. Czy można poradzić sobie z tym „trudnym” sezonem w inny sposób i korzystać z niego nawet mimo niepogody? Tak, a remedium to ruch.

JESIEŃ - DEPRESJA MUROWANA?

Jesienne dni sprawiają, że odczuwasz większy smutek, przygnębienie, a przy tym miewasz wahania nastrojów? Badacze potwierdzają, że może to być choroba afektywna sezonowa (Seasonal Affective Disorder, czyli SAD)¹. Pojawiające się jesienią zaburzenie nastroju wpływa na wiele aspektów życia: uczucia, myśli i zachowania. Jak się domyślasz, nie jest to wpływ pozytywny.

W wielu przypadkach SAD rozpoczyna się wraz z pożegnaniem lata, spadkiem temperatur i przejściem w sezon jesienny, a później zimowy. Gorsze samopoczucie może trwać nawet do wczesnej wiosny.

Jeśli poddasz się temu cyklowi – skreślisz niemal pół roku w swoim kalendarzu! Klimatu nie zmienisz, ale możesz popracować nad swoimi nawykami.



ODPOWIEŹ NA OBNIŻENIE NASTROJU? AKTYWNOŚĆ

„Depresja? Wybiegaj to, a przejdzie” – to fatalna porada dla kogoś, kto boryka się z tak wielowymiarowym problemem jak zaburzenie depresyjne. **Nie można jednak negować innego faktu: ćwiczenia pomagają realnie łagodzić objawy depresji i lęku**². Aktywność zmienia biochemię w organizmie. Pojawiają się sprzymierzeńcy dobrego nastroju – endorfiny. Sport pomaga też oczyścić głowę – odrywasz się od zmartwień i przerywasz cykl negatywnych myśli.

¹ <https://www.nlm.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>

² <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

Czy wiesz, że:

Badacze dowiedli, że już

7 TYS. KROKÓW DZIENNIE

przekłada się na lepsze zdrowie psychiczne...

...a każde
dodatkowych

1000

...zmniejsza ryzyko
depresji o

9%⁴



Badanie z 2023 r. porównujące skuteczność programu **terapii biegowej** z lekami przeciwdepresyjnymi wykazało podobną skuteczność obu podejść w leczeniu objawów depresji⁴.



Joga może wpływać na nastrój poprzez podniesienie poziomu substancji chemicznej mózgu zwanej kwasem gamma-aminomastowym (GABA), która jest związana z lepszym nastrojem i zmniejszonym lękiem⁵.



W badaniu australijskich naukowców **taniec** znalazł się na szczycie wykresów danych pod względem największych redukcji objawów depresji (przed chodzeniem, bieganiem, jogą i ćwiczeniami aerobowymi)⁶.

Ważne: przedstawione dane nie oznaczają, że aktywność fizyczna powinna zastępować leczenie farmakologiczne czy psychoterapię

Depresja to złożone zaburzenie o wieloczynnikowym podłożu — w wielu przypadkach niezbędna jest profesjonalna pomoc lekarska, odpowiednie leki oraz wsparcie terapeutyczne.

Ćwiczenia fizyczne mogą być cennym elementem wspomagającym proces leczenia, ale nie powinny być jedyną formą interwencji, zwłaszcza w umiarkowanej lub ciężkiej depresji.

³ <https://edition.cnn.com/2024/12/17/health/depression-steps-wellness>

⁴ <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/how-running-and-resistance-training-can-help-depre>

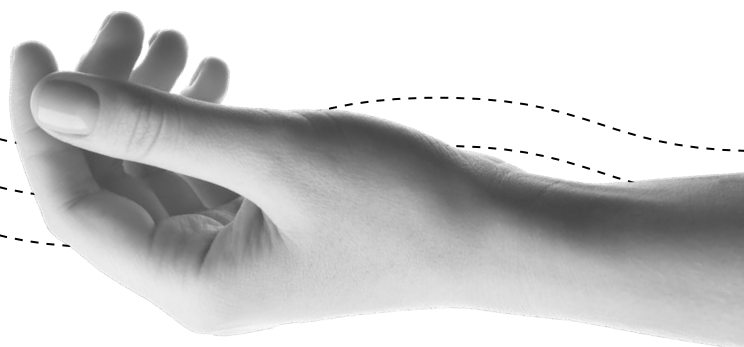
⁵ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health>

⁶ <https://www.independent.co.uk/life-style/dance-best-exercise-depression-b2501113.html>

KARTA SPORTOWA - JESIENNA PRZEPUSTKA DO ZDROWIA

Skoro znasz już twarde dowody na to, że sport może poprawić nastrój, spróbuj włączyć go do swojej jesiennej rutyny. Jak to zrobić? Najlepiej w zgodzie ze swoimi preferencjami, a pomoże Ci w tym Twoja karta sportowa.

FitSport czy FitProfit oferują dziesiątki różnych dyscyplin sportowych pod dachem. Aerobik, siłownia, taniec, joga, sztuki walki, a może relaks w grocie solnej? Wystarczy wybrać ulubione aktywności i nie martwić się pogodą. **W końcu w Twoim klubie sportowym będzie zawsze idealna aura do ćwiczeń :).**



Karty sportowe to wygodne treningi, kiedy tylko chcesz. Marzysz o aktywnym listopadowym rozpoczęciu dnia? Postaw na zajęcia poranne i zrób małą rozgrzewkę tuż przed pracą (to lepsze niż kawa!). Nie chcesz przeleżeć całego popołudnia na kanapie? Wybierz się na grupowe zajęcia w swoim ulubionym klubie sportowym. Chcesz zrelaksować się w deszczowy weekend? Odwiedź basen, jacuzzi lub grocie solną i rozgrzej swoje ciało.



Dla wszystkich, którzy dbają holistycznie o ciało i umysł przygotowaliśmy coś jeszcze. **Strefa VanityStyle to dostęp do aktywności i możliwość zadbania kondycję fizyczną i psychiczną online.** Tutaj znajdziesz setki filmów treningowych, motywujące wyzwania, Akademię Samorozwoju, a także edukację żywieniową. Platforma jest bezpłatna dla posiadaczy kart FitProfit i FitSport.

ĆWICZENIA W POCHMURNE DNI? 9 KROKÓW DO ZDROWIA

Jesień przynosi Ci spadki nastroju? W takim razie wykorzystaj swój wolny czas na produkcję endorfin, rozwijaj pasję i czerp radość z życia w aktywnym stylu. Oto kilka jesiennych propozycji VanityStyle:

Zamiast pochmurnego nastroju wybierz gorące źródła

Jesienią organizm tęskni za ciepłem i relaksem – odwiedź lokalny basen, saunę lub termy z kartą sportową. Ciepła woda, ruch i endorfiny zredukują napięcie i poprawią nastrój.

1

Odpręż się na jodze lub pilatesie

W sezonie melancholii postaw na spokojne aktywności, które wyciszają układ nerwowy. Joga czy pilates w ciepłej sali pomagają złapać równowagę psychiczną i rozciągnąć napięte ciało.

2

Wprowadź rytuał aktywnego jesiennego wieczoru

Zamiast scrollować telefon, wykorzystaj kartę do wieczornego treningu: fitness, stretching, taniec lub zumba – każda forma ruchu zwiększa poziom serotoniny i reguluje sen.

3

Spróbuj czegoś nowego

Nowe bodźce to lekarstwo na monotonię jesieni. Park trampolin, ścianka wspinaczkowa, squash czy zajęcia z boksu – Twoja karta to dostęp do setek miejsc, które pobudzą motywację.

4

Zafunduj sobie minispa – sauna, grotła solna, jacuzzi

Zimno za oknem? Wybierz relaksującą sesję w ciepłym wnętrzu. Karta sportowa daje Ci dostęp do wielu takich miejsc – to połączenie przyjemności z regeneracją.

5

Umów się na wspólny trening z kimś znajomym

Jesienią łatwiej zacząć się izolować. Umów się z przyjacielem lub koleżanką na wspólne zajęcia – sport poprawia nie tylko kondycję, ale i samopoczucie społeczne.

6

Walcz z brakiem światła porannego – ruszaj się rano

Krótki trening z rana (np. aqua aerobik, spinning, szybki marsz) aktywuje ciało i psychikę, niwelując skutki braku światła dziennego. Dodatkowo poprawia rytm dobowy.

7

Ustal cel na jesień (np. 10 wyjść w miesiącu)

Motywacja rośnie, gdy mamy konkretny plan. Ustal realny cel aktywności z kartą i zaznaczaj w kalendarzu każde wyjście – to daje satysfakcję i buduje zdrowe nawyki.

8



Ruch nie jest fanaberią. To doskonałe wsparcie zdrowia fizycznego i psychicznego. Aktywność fizyczna wspomaga leczenie depresji sezonowej i poprawia odporność, stąd jesień to idealny moment, by działać profilaktycznie.

Twoja karta to dostęp do takiej profilaktyki – codziennie.

**Chcesz poznać szczegóły programów sportowych VanityStyle?
Napisz lub zadzwoń!**

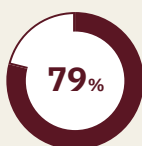




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

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

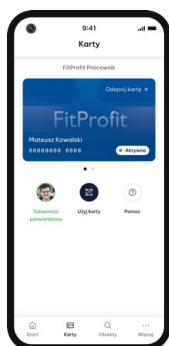


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

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.

