



ZDROWE SPOSOBY NA OCHŁODĘ



RPM to akronim sformułowania Rapid Planning Method. Metoda szybkiego planowania, bo tak można opisać ją po polsku, to kolejne ciekawe podejście do skupienia się, planowania i zarządzania zadaniami. Pozwala – jak zapewnia jej autor – osiągnąć więcej w krótszym czasie. Co zrobić, aby efektywnie korzystać z metody RPM? Sprawdź!

ORZEŻWIAJĄCE NAPOJE - NAWODNIENIE TO PODSTAWA

Odpowiednie nawodnienie to klucz do dobrego samopoczucia latem. Najlepszym wyborem będzie woda – możesz wzbogacić ją o świeże owoce, np. cytrynę, pomarańczę czy arbuza, a także listki mięty dla dodatkowej świeżości. Świetnym pomysłem są również domowe lemoniady bez cukru oraz schłodzone napary ziołowe, np. z mięty, rumianku czy hibiskusa. Warto także sięgnąć po naturalne izotoniki, np. wodę kokosową lub domowy napój na bazie wody, miodu i cytryny, który skutecznie uzupełni elektrolity.

Jeśli masz ochotę na coś bardziej kremowego, spróbuj **mrożonych smoothie** – wystarczy zmiksować ulubione owoce z jogurtem lub mlekiem roślinnym, a następnie zamrozić je w formie kostek lodu lub lodów na patyku. To doskonały sposób na orzeźwienie i porcję witamin w jednym!



PRZEKĄSKI, KTÓRE POMOGĄ CI SIĘ OCHŁODZIĆ

W upalne dni warto wybierać lekkie i orzeźwiające przekąski, które dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a jednocześnie pomogą się ochłodzić. Najlepsze opcje to:

Owoce o wysokiej zawartości wody

np. arbuzy, melon, truskawki, ogórek czy winogrona, które świetnie gaszą pragnienie i dostarczają cennych minerałów.



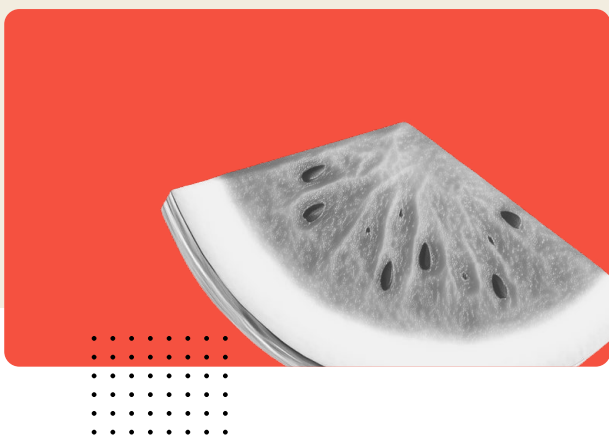
Domowe lody owocowe

wystarczy zmiksować ulubione owoce z jogurtem naturalnym i zamrozić w foremkach na lody.



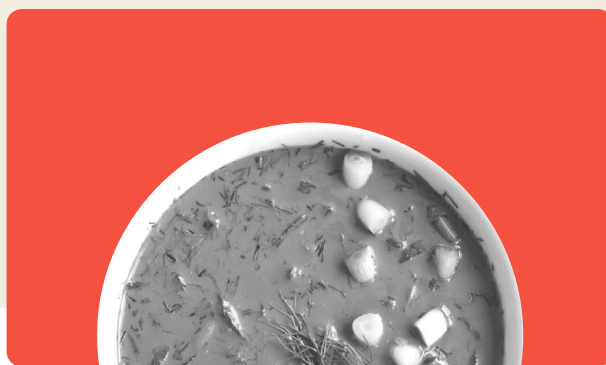
Mrożone winogrona i kawałki arbuza

Zamiast tradycyjnych lodów, spróbuj zamrozić kawałki owoców – są słodkie, orzeźwiające i doskonale gaszą pragnienie.



Chłodniki warzywne

np. tradycyjny chłodnik litewski na bazie buraków i kefiru, gazpacho, czyli hiszpańska zupa z pomidorów podawana na zimno, czy też chłodnik ogórkowy z jogurtem i koperkiem.



LEKKIE POSIŁKI IDEALNE NA LATO

W upalne dni organizm często nie ma ochoty na ciężkie dania, dlatego warto wybierać lekkostrawne posiłki, które dostarczą energii, ale nie obciążą układu trawiennego. Świetnym wyborem będą: **sałatki pełne świeżych warzyw** (np. sałatka grecka z fetą i oliwkami, sałatka z arbuзем i miętą lub sałatka z grillowanym kurczakiem i awokado), **koktajle białkowe z dodatkiem owoców** (sprawdzą się jako pożywna, ale lekka przekąska, np. koktajl z bananem, truskawkami i mlekiem kokosowym), **tortille z warzywami i lekkimi sosami** (np. wrapy z grillowanym kurczakiem, hummusem i chrupiącymi warzywami), **lekki makaron z pesto i pomidorami** (szybkie i smaczne danie, które nie wymaga długiego gotowania i doskonale smakuje na zimno).

JAK WYKORZYSTAĆ KARTĘ SPORTOWĄ LATEM?

Poza odpowiednią dietą warto pamiętać o aktywności fizycznej – najlepiej w godzinach porannych lub wieczornych, gdy temperatury są niższe. **Karta sportowa FitProfit/FitSport** (jeśli jeszcze jej nie masz, zgłoś się do Działu HR lub Opiekuna Programu w Twojej firmie ;)) pozwala m.in. na dostęp do basenów, gdzie można nie tylko ochłodzić się, ale i zadbać o kondycję. Świetnym pomysłem jest też wybór klimatyzowanej siłowni lub zajęć fitness w zamkniętych pomieszczeniach, co pozwoli uniknąć przegrzania. Możesz także skorzystać z sauny, która nie tylko relaksuje, ale też pomaga regulować temperaturę ciała.

Lato nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności fizycznej – wręcz przeciwnie, to świetny czas na wypróbowanie nowych form ruchu i dbanie o zdrowie w przyjemny sposób. Odpowiednia dieta, nawodnienie i umiarkowany wysiłek sprawia, że upały staną się znacznie bardziej znośne!

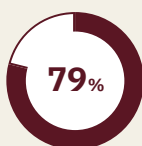




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

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

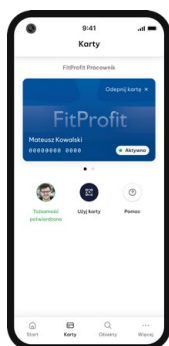


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

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.

