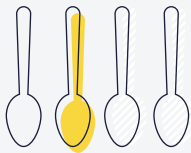
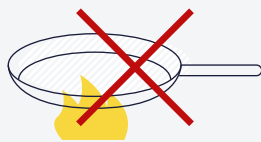


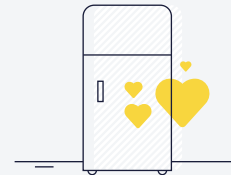
Olej nie tylko w głowie



Jeśli chcesz odczuć wszystkie korzyści płynące z włączenia oleju lnianego do diety, **spożywaj od 2 do 4 łyżek na dobę!**



Nie używaj oleju do smażenia czy pieczenia! Pamiętaj, że rozkłada się w wysokiej temperaturze



Najlepiej przechowuj go w lodówce lub – przed otwarciem – w chłodnym i zaciemnionym pomieszczeniu



Jeśli nie masz pomysłu na pyszną i pożywną kolację, **ugotuj kalafior i polej go łyżką czy dwoma oleju lnianego**. Kalafior możesz oczywiście zastąpić np. brokułami czy rybą. Co więcej, możesz olejem zastąpić nawet używane do chleba masło!



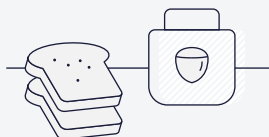
Olej lniany możesz dodawać do wszystkich sałatek i surówek – wyśmienicie smakuje na zimno



Próbowaliście już pasty budwigowej z olejem lnianym? Zmiksuj 5-6 łyżek oleju wraz z chudym twarogiem (lub tofu) oraz kilkoma łyżkami jogurtu lub kefiru. Przypraw (ziołami, czosnkiem bądź nawet miodem) i **jedz jako dip lub pastę do kanapki!**



Nie musisz już angażować się w odwieczną kłótnię, który majonez jest lepszy – teraz wystarczy, że zrobisz własny. Zblenduj szklankę oleju lnianego wraz z 4 żółtkami jaj, łyżeczką musztardy i soku z cytryny, dopraw solą, pieprzem i cukrem do smaku – gotowe!



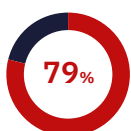
Wolisz coś słodsze? Mamy to! **Zrób własne masło orzechowe:** potrzebujesz do tego jedynie 10 łyżek oleju lnianego, 400 gram Twoich ulubionych orzechów i 2-3 łyżek miodu. Wszystko razem zblenduj i – jeśli lubisz – dodaj trochę cynamonu!



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



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

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

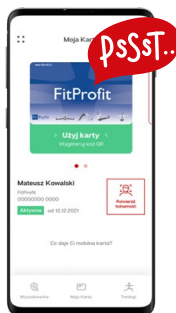
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



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?**

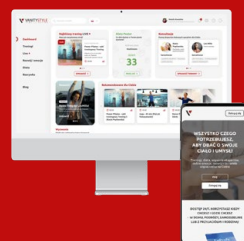
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

