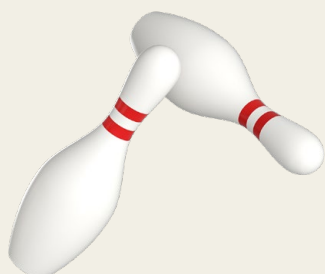




MOC RUCHU. JAK SPORT WSPIERA TWÓJ UMYSŁ, CIAŁO I DUSZĘ?

Zdrowie, energia, motywacja.



SPIIS TREŚCI:

Wstęp	03
W zdrowym ciele szczęśliwszy człowiek	
Aktywność sportowa Polaków w statystyce	04
Statystyczny polak ma za mało ruchu! A ty?	
Aktywność sportowa a zdrowie fizyczne	06
Aktywność = zdrowsze ciało	
Aktywność sportowa a zdrowie mentalne	12
Aktywność = lepsze samopoczucie	
Aktywność sportowa a funkcje poznawcze	15
Aktywność = sprawniejszy umysł	
Jak zacząć regularnie uprawiać aktywność sportową	18

W ZDROWYM CIELE SZCZĘŚLIWSZY CZŁOWIEK

Słowem wstępu...

...W zdrowym ciele zdrowy duch – głosi popularne przysłowie. I nie ma w tym powiedzeniu cienia przesady! Regularna aktywność fizyczna, właściwa dieta, zdrowy sen oraz unikanie szkodliwych substancji mają korzystny wpływ nie tylko na ciało, ale również na nastrój, poziom energii, koncentrację i ogólne samopoczucie. Osoby, które prowadzą aktywny tryb życia, często są szczęśliwsze, bardziej zrównoważone emocjonalnie, a także – co ciekawe – efektywniejsze w sferze zawodowej.

Chcesz poprawić jakość swojego życia? Przestań szukać wymówek i zmień swoje nawyki! Postaw na regularną aktywność fizyczną i zacznij traktować ją jako nieodłączny element Twojej codzienności. Pomożemy Ci w tym!

Z niniejszego e-booka dowiesz się, dlaczego i w jaki sposób aktywność fizyczna może przełożyć się na poprawę jakości Twojego życia. Zebraliśmy w nim informacje, które potwierdzają, że regularne uprawianie sportu to prosta droga do bycia zdrowszym i szczęśliwszym człowiekiem!

Zapraszamy do lektury!

Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji,
Zespół VanityStyle

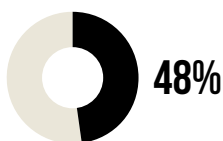
Jesteśmy tu dla Ciebie!



STATYSTYCZNY POLAK MA ZA MAŁO RUCHU! A TY?

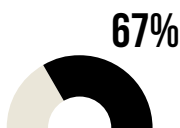


Co trzeci Polak nie podejmuje aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu

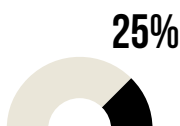


Polacy ćwiczący więcej niż raz w tygodniu

Benefit Systems, 2023



Odsetek pracowników etatowych mających do czynienia ze stresującymi sytuacjami co najmniej kilka razy w tygodniu



Ponad ¼ pracowników ma do czynienia ze stresującymi sytuacjami niemal codziennie



Blisko 9% stres nie opuszcza od dłuższego czasu

Raport VanityStyle i Well.HR, „Stres nasz powszedni. Jak stresują się Twoi pracownicy?”, 2022

50%

Odsetek dni traconych w pracy z powodu stresu w Europie

44%

Odsetek badanych uznających pracę za duży lub bardzo duży powód stresu

**Podejmowanie działań, które pomogą
pracownikom skuteczniej radzić sobie
ze stresem, leży w interesie pracodawcy.**

Raport VanityStyle i Well.HR, „Stres nasz powszedni. Jak stresują się Twoi pracownicy?”, 2022



Polacy należą do czołówki narodów w Europie, które poświęcają najmniej czasu na **aktywność fizyczną**. Za nami są tylko Grecy i Portugalczycy.

WHO i OECD, 2023



67,4%

pracowników firm w Polsce nie stosuje się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczących aktywności fizycznej.

Medicover, 2023

55%

pracowników dużych i średnich przedsiębiorstw w Polsce nie podejmuje regularnej aktywności fizycznej z powodu braku czasu.

34%

ma problem z brakiem motywacji.

VanityStyle, 2023

CZY WIESZ, ŻE...

...Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym (18–64 lat) uprawianie:



LUB



Dorośli powinni również wykonywać co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

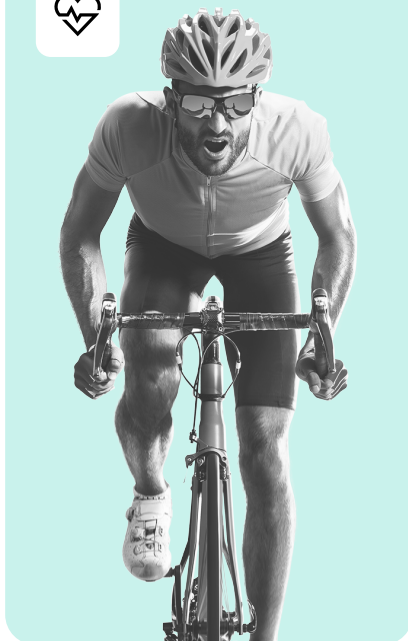
AKTYWNOŚĆ = ZDROWSZE CIAŁO

Wszyscy wiemy, że regularna aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasze ciało. Systematyczne ćwiczenia poprawiają postawę i kształtują sylwetkę, która staje się smuklejsza i bardziej wyrzeźbiona. Warto jednak pamiętać, że aktywność fizyczna wpływa nie tylko na nasz wygląd zewnętrzny, ale także na zdrowie. Chcesz żyć dłużej i w lepszej kondycji? Oto 14 „zdrowotnych” powodów, dla których warto włączyć sport do swojego codziennego życia:



Poprawa kondycji fizycznej

Regularna aktywność sportowa, szczególnie aerobowa, wzmacnia serce i płuca, poprawiając ogólną kondycję fizyczną.



Zmniejszenie ryzyka chorób serca

Ćwiczenia fizyczne pomagają obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszyć poziom cholesterolu złego cholesterolu oraz zapobiegać tworzeniu się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych.



Redukcja ryzyka cukrzycy typu II

Regularna aktywność fizyczna pomaga regulować poziom cukru we krwi oraz zwiększa wrażliwość na insulinę, co zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II.

AKTYWNOŚĆ = ZDROWSZE CIAŁO



Wzmacnianie mięśni i kości

Ćwiczenia siłowe, takie jak podnoszenie ciężarów lub praca na maszynach, wzmacniają mięśnie i kości, co może zapobiec osteoporozie i zmniejszyć ryzyko złamań.



Poprawa elastyczności i równowagi

Ćwiczenia takie jak joga, pilates czy stretching poprawiają elastyczność i równowagę ciała, co może zmniejszyć ryzyko kontuzji oraz zapewnić lepszą jakość życia w podeszłym wieku.



Zmniejszenie ryzyka otyłości

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do spalania kalorii i utrzymania zdrowej masy ciała, co zmniejsza ryzyko otyłości oraz związanych z nią chorób, takich jak nadciśnienie czy choroby serca.

AKTYWNOŚĆ = ZDROWSZE CIAŁO



Poprawa funkcji układu oddechowego

Ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie czy pływanie, zwiększają wydolność płuc oraz poprawiają efektywność układu oddechowego.



Zwiększenie wydolności fizycznej

Regularna aktywność sportowa zwiększa wydolność fizyczną organizmu, co pozwala wykonywać codzienne czynności bez zmęczenia oraz poprawia ogólną jakość życia.



Redukcja bólu

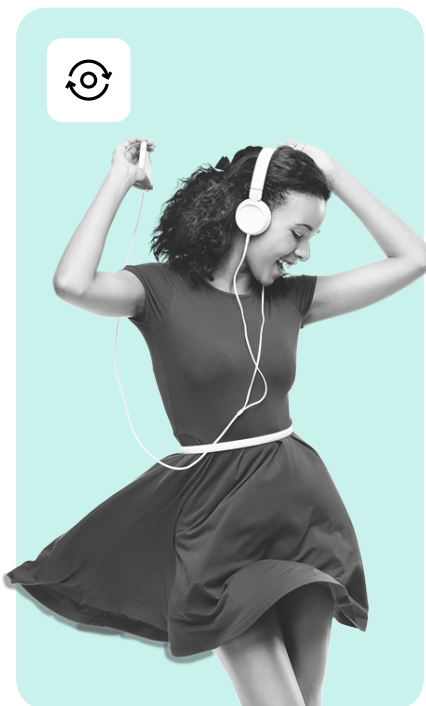
Ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszać ból mięśni, stawów oraz ból spowodowany przewlekłymi schorzeniami.

AKTYWNOŚĆ = ZDROWSZE CIAŁO



Poprawa trawienia

Aktywność fizyczna może przyspieszyć przepływ krwi do narządów trawiennych, co przyczynia się do lepszego trawienia i zapobiega problemom żołądkowym.



Poprawa krążenia krwi:

Ćwiczenia fizyczne zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych i poprawiają krążenie krwi, co może zapobiec zakrzepom i innym chorobom układu krążenia.



Zmniejszenie ryzyka nowotworów

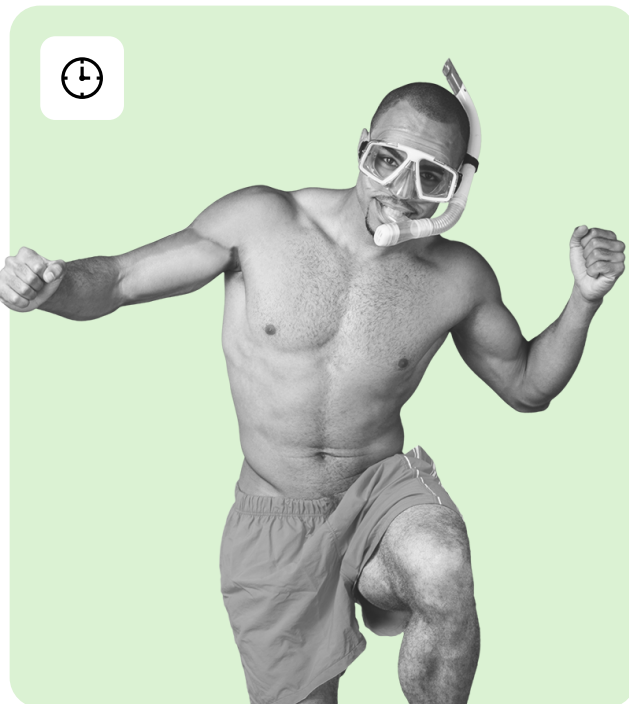
Regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów, takich jak np. rak jelita grubego.

AKTYWNOŚĆ = ZDROWSZE CIAŁO



Poprawa funkcji hormonalnych

Ćwiczenia fizyczne wpływają na wydzielanie hormonów, takich jak endorfiny czy serotonina, które poprawiają nastrój oraz ogólne samopoczucie.



Zwiększenie długości życia

Badania sugerują, że osoby regularnie uprawiające sport mają zazwyczaj dłuższą oczekiwaną długość życia oraz mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci.

może wydłużyć
życie człowieka
nawet o

7 LAT



-50 %

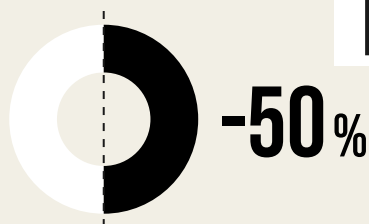
poprawia gęstość
kości, obniżając
ryzyko urazów
i złamań nawet
o połowę



zmniejsza ryzyko
wystąpienia
chorób serca
nawet o 55%

CZY WIESZ, ŻE REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA...

do 50% zmniejsza
ryzyko zachorowania
na cukrzycę typu II



+40 %

może poprawić
jakość snu
nawet o 40%



+33 %

mobilizuje organizm
do walki z patogenami,
dzięki czemu odporność
na infekcje może
zwiększyć się nawet o 1/3



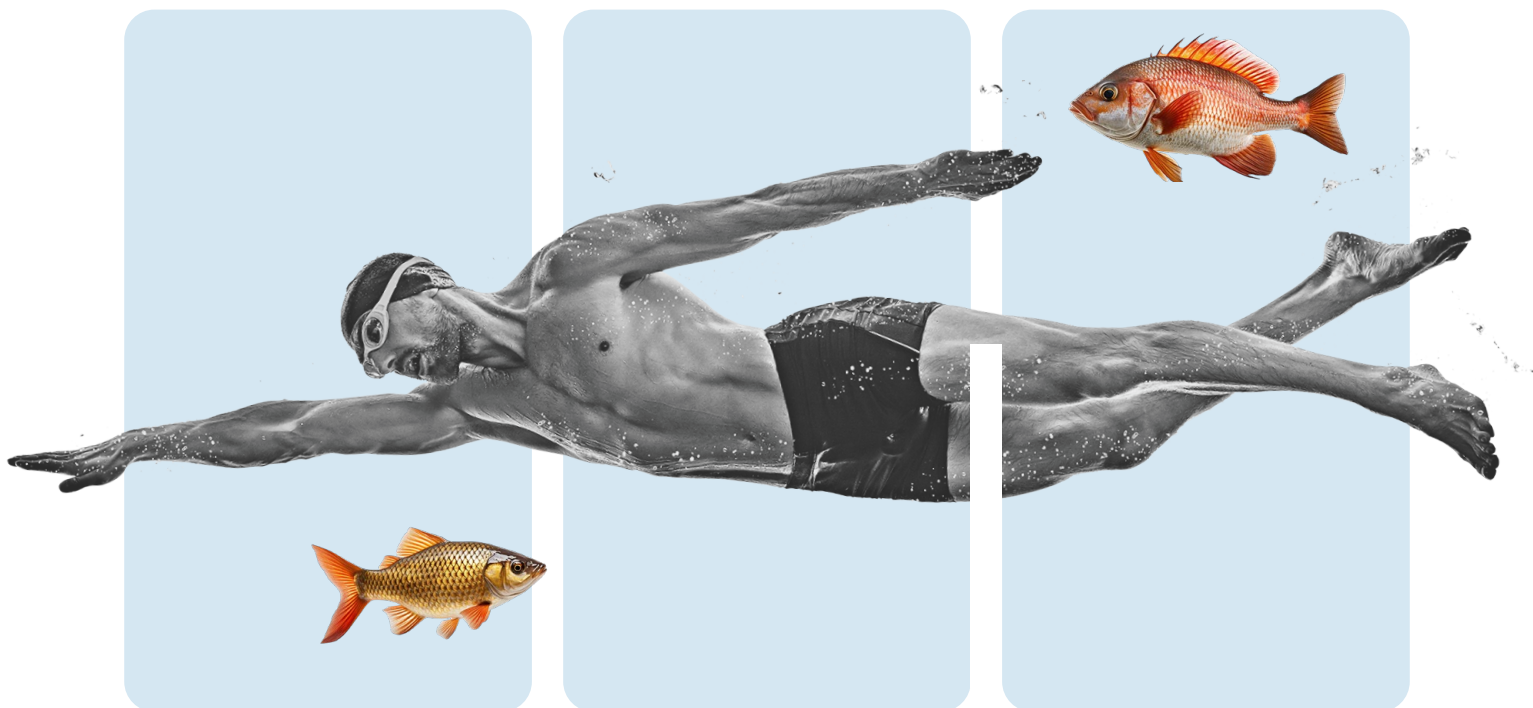
+25 %

poprawia
wydolność
tlenową
nawet o 25%



AKTYWNOŚĆ = LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Jak już wspomnieliśmy na początku: w zdrowym ciele, zdrowy duch! Liczne badania udowadniają, że regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, emocje oraz zdrowie psychiczne. Jest to szczególnie istotne w dzisiejszym pędzącym świecie, w którym wielu z nas zmagą się ze stresem, presją społeczną, wyśrubowanymi oczekiwaniami i zbyt intensywnym tempem pracy. Zobacz, jakie korzyści dla Twojej kondycji mentalnej może przynieść regularne uprawianie sportu.



Redukcja stresu

Ćwiczenia fizyczne pomagają w redukcji poziomu kortyzolu, hormonu stresu, co przyczynia się do zwiększenia uczucia relaksu i spokoju.

Poprawa nastroju:

Aktywność fizyczna wyzwala endorfiny, które działają jak naturalne środki przeciwbólowe, przynosząc uczucie euforii oraz zadowolenia.

Lepszy sen:

Aktywność fizyczna pomaga regulować sen, skracając czas potrzebny na zaśnięcie i poprawiając jakość snu głębokiego.

Zmniejszenie objawów depresji:

Regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć intensywność oraz częstotliwość epizodów depresji i lęku, a także znacznie obniżyć ryzyko rozwoju choroby.

AKTYWNOŚĆ = LEPSZE SAMOPOCZUCIE



Poprawa samooceny

Uprawianie sportu i osiągnięcie celów treningowych mogą znacznie zwiększyć Twoje poczucie własnej wartości i pewności siebie.

Rozładowanie negatywnych emocji

Ćwiczenia fizyczne mogą być zdrowym sposobem na wyładowanie skumulowanych w Twoim organizmie negatywnych emocji, takich jak złość czy frustracja.

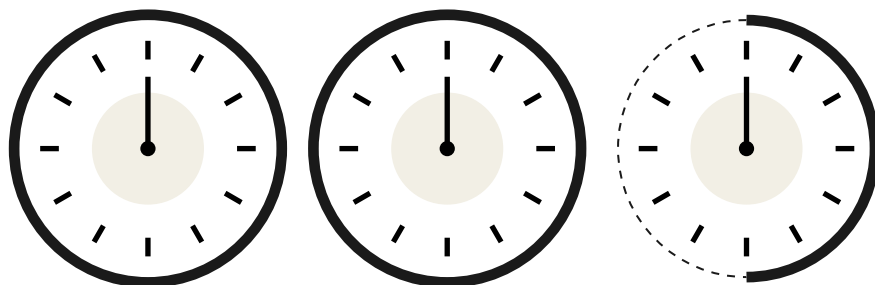
Lepsza samoświadomość ciała

Ćwiczenia fizyczne mogą także pomóc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego ciała i akceptacji swojego wyglądu.

150 MINUT

ruchu tygodniowo

obniża ryzyko
rozwinienia się
depresji o 30%



**CZY
WIESZ,
ŻE**



**już 25 minut
ruchu dziennie**

obniża stres, zwiększa
poziom energii i motywuje

A bar chart with two bars. The first bar is hatched and the second is solid black. The second bar is 40% taller than the first. To the right of the bars is the text "+40%".
+40%

regularna aktywność fizyczna może poprawić
jakość snu nawet o 40%

AKTYWNOŚĆ = SPRAWNIEJSZY UMYŚŁ

Badania sugerują, że osoby regularnie uprawiające sport są nie tylko sprawniejsze fizycznie, ale także... umysłowo. A wszystko za sprawą procesów biochemicznych, które zachodzą w naszym organizmie w wyniku wzmożonej aktywności. Zobacz, w jaki sposób systematyczny ruch może pozytywnie wpłynąć na Twoje funkcje poznawcze.



Lepsze przyswajanie wiedzy

Dzięki regularnej aktywności nasz mózg jest nie tylko lepiej ukrwiony i odżywiony, ale wzrasta także ekspresja białka BDNF, które reguluje działanie neuroprzekaźników i wzmacnia odbiór sygnałów między komórkami nerwowymi.



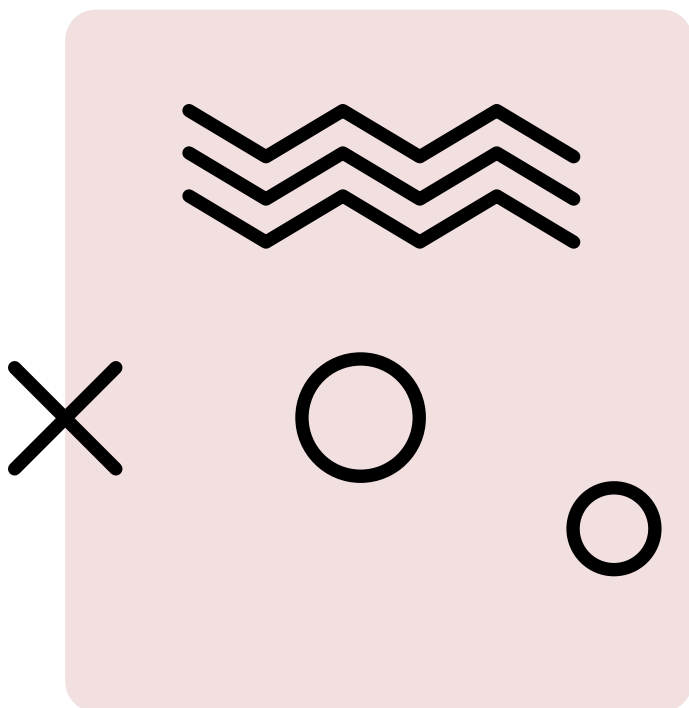
Poprawa koncentracji

Regularna aktywność fizyczna może pomóc w poprawie zdolności do skupienia uwagi na zadaniach, co przekłada się na lepszą koncentrację i wydajność w codziennych czynnościach.

Zwiększenie zdolności poznawczych

Systematyczne ćwiczenia fizyczne mogą poprawić funkcje poznawcze, takie jak pamięć robocza, elastyczność poznawcza oraz szybkość przetwarzania informacji.

AKTYWNOŚĆ = SPRAWNIEJSZY UMYSŁ



Redukcja ryzyka demencji

Badania sugerują, że regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko wystąpienia demencji i choroby Alzheimera poprzez poprawę przepływu krwi do mózgu i zmniejszenie stanów zapalnych.

Poprawa funkcji wykonawczych

Ćwiczenia fizyczne mogą wspomagać także funkcje wykonawcze mózgu, takie jak zdolność do planowania, organizowania czy podejmowania decyzji.

zmniejsza ryzyko wystąpienia
demencji w wieku podeszłym
o 30%

pozytywnie wpływa na
pamięć, skupienie uwagi oraz
przyspiesza reakcje na bodźce

**CZY WIESZ,
ŻE REGULARNA
AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA...**

opóźnia rozwój choroby
Alzheimera i Parkinsona

sprzyja namnażaniu
komórek nerwowych, co
pozytywnie wpływa na
funkcje poznawcze

JAK ZACZAĆ REGULARNIE UPRAWIAĆ AKTYWNOŚĆ SPORTOWĄ?

Regularna aktywność sportowa wpłynie pozytywnie na Twoje zdrowie fizyczne i mentalne, a także funkcje poznawcze. Nie wierzysz? Zaczynj trenować już dziś i obserwuj, jak zmienia się jakość Twojego życia. A jeżeli masz problem z motywacją i konsekwencją, zastosuj pięć sprawdzonych sposobów, które pomogą Ci w regularnym uprawianiu sportu.

01

Określaj cele i konsekwentnie je realizuj

Określ konkretne cele związane z aktywnością fizyczną, np. przebiegnięcie na bieżni 50 kilometrów w ciągu miesiąca lub dwa treningi fitness tygodniowo. Zapisz je i umieść w widocznym miejscu, aby stale przypominały Ci o Twoich aspiracjach. Dziel swoje główne cele na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia kroki. Za każdy mały sukces nagradzaj się, np. wyjątkowym posiłkiem, relaksującą kąpielą lub czasem spędzonym na ulubionej aktywności.

02

Korzystaj regularnie z Twojej karty sportowej

Poproś swojego pracodawcę o kartę FitProfit lub FitSport, które gwarantują łatwy i elastyczny dostęp do różnorodnych form aktywności, takich jak siłownie, baseny, zajęcia fitness czy joga. Dzięki nim możesz wybierać spośród wielu opcji treningu, co sprzyja znalezieniu formy aktywności odpowiadającej Twoim preferencjom i potrzebom. Ponadto zapewniają one dostęp do tysięcy obiektów w całej Polsce, co sprawi, że regularna aktywność przed lub po pracy będzie jeszcze łatwiejsza.

03

Nie daj się pokonać rutynie

Unikaj monotonii, eksperymentując z różnymi rodzajami aktywności fizycznej. Spróbuj nowych sportów, ćwiczeń lub treningów, aby utrzymać zainteresowanie i zaangażowanie. W tym również pomoże Ci karta FitProfit lub FitSport, która zapewnia dostęp do dziesiątek aktywności bez dodatkowych dopłat.

04

Znajdź partnera do treningów

Szukaj wsparcia w rodzinie, przyjaciółach lub współpracownikach. Ćwiczcie razem, motywując się nawzajem do działania nawet w dniach, kiedy brakuje Wam chęci na trening. Świadomość, że ktoś czeka na nas na siłowni, ścianie wspinaczkowej, basenie czy w klubie fitness sprawia, że jesteśmy bardziej skłonni do realizowania wyznaczonych celów.

05

Planuj i trzymaj się planu

Opracuj regularny harmonogram treningów i trzymaj się go. Zapisz swoje treningi w kalendarzu i traktuj je tak samo poważnie jak inne ważne zobowiązania. Konsekwencja w wykonywaniu zaplanowanych ćwiczeń pozwoli Ci przetrwać lenistwo i osiągnąć zamierzone cele.



✓ **Twój wybór: FULL OPTION, z którą masz nielimitowaną liczbę wejść do różnych obiektów jednego dnia bądź wersja limitowana, z którą oszczędzasz pieniądze!**

✓ **Ponad 3500 obiektów sportowych w całej Polsce**

✓ **Dziesiątki dyscyplin sportowych**

✓ **Możliwość wykupienia dodatkowej karty dla: osoby towarzyszącej, dziecka, seniora**

✓ **Platforma online w cenie karty**

✓ **Ponad 1200 różnorodnych rabatów, np. kręgle, bilard, parki linowe, diety pudełkowe, masaże, spa, fizjoterapia**

✓ **8 wizyt w obiektach sportowych w miesiącu**

✓ **Ponad 2200 obiektów sportowo-rekreacyjnych w całej Polsce**

✓ **Dziesiątki dyscyplin sportowych**

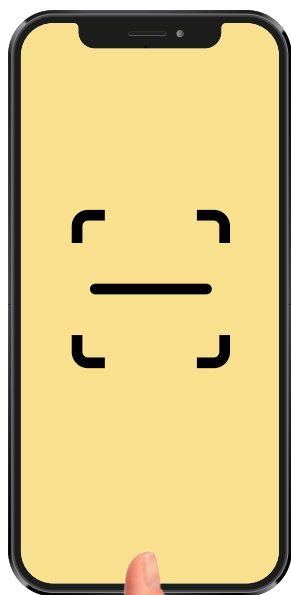
✓ **Możliwość wykupienia dodatkowej karty dla: osoby towarzyszącej czy seniora**



NIE MASZ KARTY?

**ZAPYTAJ O NIĄ OPIEKUNA
PROGRAMU FITPROFIT/FITSPORT
W TWOJEJ FIRMIE!**

Jeśli zaś Wasza firma nie ma programu sportowego jako benefitu pozapłacowego, poproś o niego swojego Pracodawcę!



**MOŻE SKONTAKTOWAĆ SIĘ
Z NAMI M.IN. POPRZECZ WYPEŁNIENIE
FORMULARZA KONTAKTOWEGO
— ODDZWONIMY!**

<https://www.vanitystyle.pl/pracodawcy/kontakt-dla-firm>





**DOŁĄCZ DO ŚWIATA ZDROWIA
I DOBRYCH EMOCJI!**