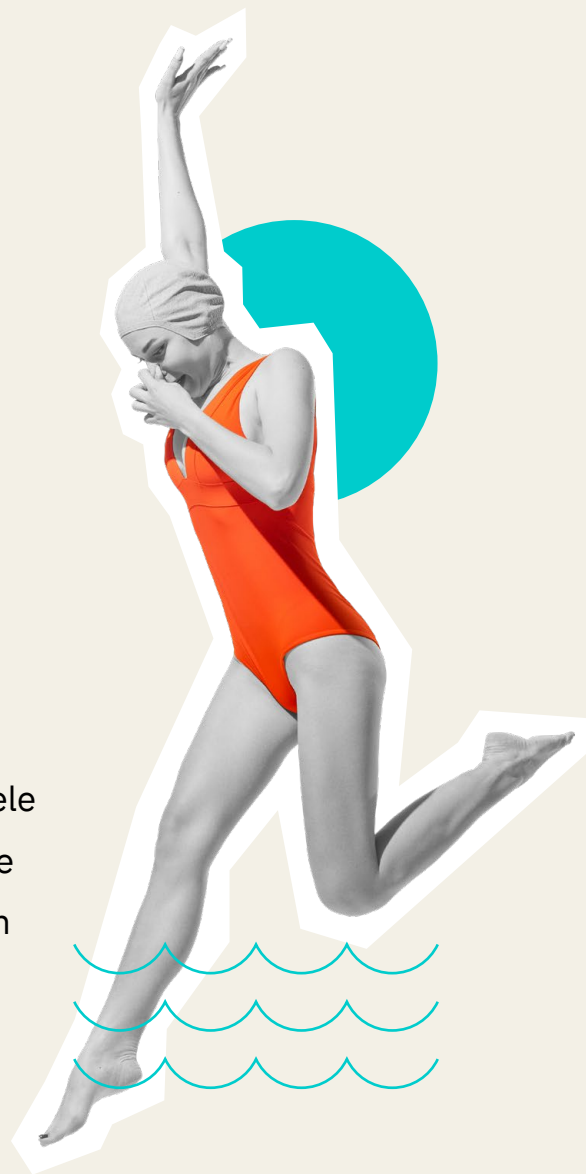




PRZYGOTUJ SIĘ NA WAKACJE

KROK PO KROKU!

Lato tuż za rogiem! Chcesz czuć się dobrze w swoim ciele i mieć więcej energii na letnie przygody? Podejmij nasze wyzwanie "Fit na lato" i zadbaj o siebie w kilku prostych krokach – i to jeszcze zanim złożysz wniosek urlopowy!



JAK TO DZIAŁA?

Przez najbliższe tygodnie wprowadzaj do swojego życia małe zmiany – zdrowe nawyki, więcej ruchu i świadome wybory.

Nie musisz wywracać wszystkiego do góry nogami, wystarczy zacząć od drobnych kroków! Jeśli masz już kartę sportową **FitProfit/FitSport**, znacznie ułatwi Ci to udział w wyzwaniu :).

Psst!

Jeśli jeszcze jej nie masz, pamiętaj, że możesz zapisać się do programu w Dziale HR lub u Opiekuna Programu w Twojej firmie!



A OTO TWÓJ PLAN WYZWANIA

FIT NA LATO



TYDZIEŃ 1

AKTYWNY START

- Codziennie minimum 20 minut ruchu (spacer, stretching, taniec, np. w formie zajęć zumbi w obiekcie sportowym)
- Wybierz schody zamiast windy
- Wypróbuj nową aktywność (rower, joga, trening siłowy)

Pochwal się, kiedy i co zostało wykonane :)!
.....
.....

TYDZIEŃ 2

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

- Pij minimum 1,5 l wody dziennie
- Jedz więcej warzyw i owoców
- Zamień słodkie przekąski na zdrowsze alternatywy

Pochwal się, kiedy i co zostało wykonane :)!
.....
.....

TYDZIEŃ 3

WZMOCNIENIE CIAŁA I UMYŚŁU

- Wykonuj ćwiczenia wzmacniające 3 razy w tygodniu (np. przysiady, plank, zajęcia grupowe core na siłowni)
- Codziennie 5 minut na relaks – głębokie oddechy, medytacja, stretching
- Dbaj o sen – minimum 7 godzin dziennie

Pochwal się, kiedy i co zostało wykonane :)!
.....
.....

TYDZIEŃ 4

LETNIA MOTYWACJA

- Wyznacz swój własny cel na lato i zapisz go
- Znajdź aktywność, którą pokochasz i którą będziesz kontynuować po wakacjach
- Ciesz się postępami i celebryj każdy mały sukces!

Pochwal się, kiedy i co zostało wykonane :)!
.....
.....

CZAS - START!

Nie czekaj do lata, zacznij już dziś! **Jak wspominaliśmy na początku, małe kroki prowadzą do wielkich zmian.** Wybierz swoje tempo, baw się dobrze i poczuć różnicę!



UWAGA:

Zaangażuj znajomych z pracy – w grupie motywacja jest jeszcze większa!

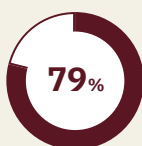
POWODZENIA!



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

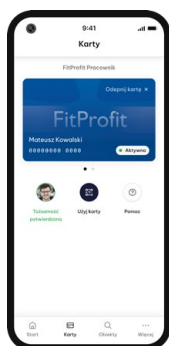


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

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.

