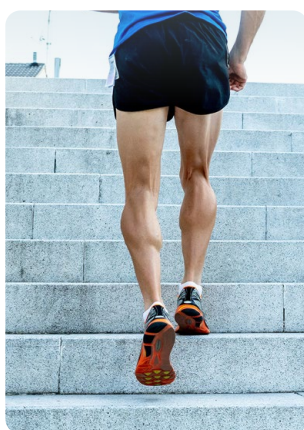


Nie wiesz, jak zrelaksować się po pracy? **Skorzystaj z naszych tipów!**



Odstresuj się zastrzykiem endorfin, czyli... aktywnością fizyczną!



Bieganie

Poprawia kondycję
i wydolność, redukuje
stres.



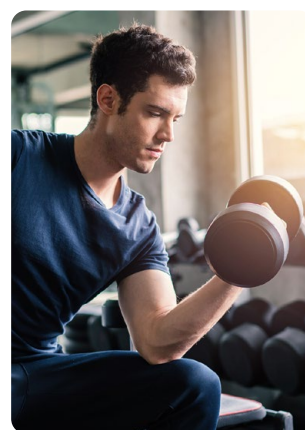
Joga

Wzmacnia ciało
i umysł, poprawia
elastyczność.



Pływanie

Relaksuje mięśnie,
łagodzi napięcie.



Siłownia

Wzmacnia mięśnie,
poprawia samopoczucie.

Wycisz się i uspokój, praktykując uważność



Medytacja

Skupienie się na oddechu,
redukcja stresu i lęku.



Oddychanie głębokie

Wprowadza spokój,
zwiększa koncentrację.



Joga oddechowa

Harmonizuje ciało
umysł, wzmacnia
układ oddechowy.

A może czas na nowe hobby?



Malowanie

Wyrażanie emocji,
rozwijanie kreatywności.



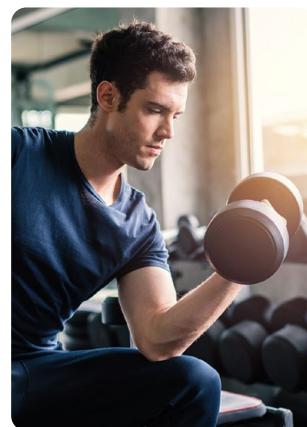
Gotowanie

Odkrywanie smaków nowych
kuchni świata, relaks
przy przygotowywaniu
posiłków.



Czytanie

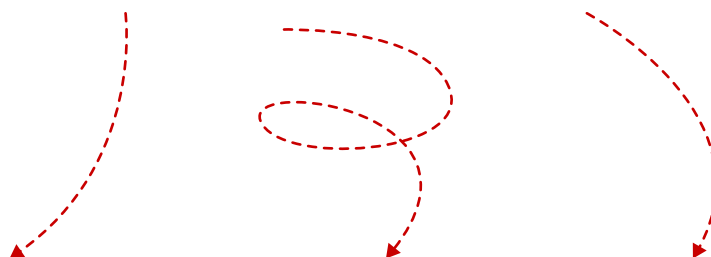
Podróż w światy
fantastyczne, rozwijanie
wyobraźni.



Muzyka

Odcięcie się
od stresujących sytuacji,
rozładowanie emocji.

Zadzwoń po przyjaciół i bliskich!



Spotkania ze znajomymi

Relaks przy rozmowie i wspólnych aktywnościach.



Wyjście do kina, ZOO, teatru, muzeum

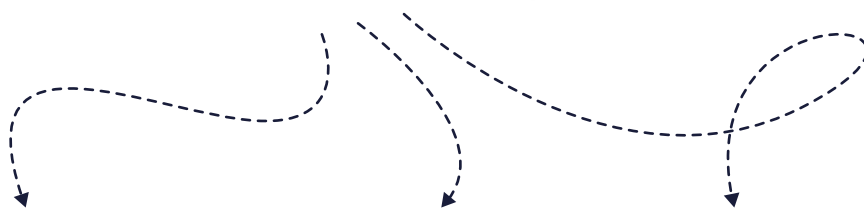
Zacieśnianie więzi, poszerzanie horyzontów.



Spontaniczne randki z ukochaną osobą

Czas na bliskie relacje, regenerację emocjonalną.

Czas na odpoczynek!



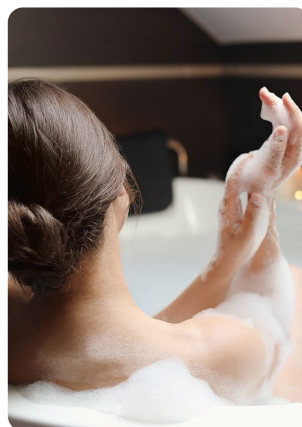
Czytanie książki

Skupienie się na oddechu,
redukcja stresu i lęku.



Oglądanie ulubionych filmów i seriali

Relaks na kanapie,
rozładowanie emocji.



Relaks w wannie i aromaterapia świeczkami zapachowymi:

Rozluźnienie ciała,
redukcja stresu.

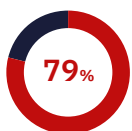


**Sposoby relaksu
po pracy**

**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

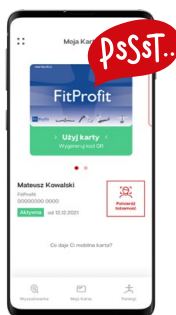
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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?**

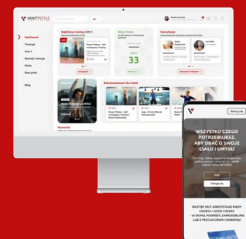
Pobierz aplikację VanityStyle na:



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.

