

# Aktywność fizyczna może wydłużyć twoje życie nawet o **7** lat

poprawiasz jakość swojego snu: łatwiej zasypiasz i głębiej śpisz



wzmacniasz mięsień sercowy, dzięki czemu serce mniej się męczy podczas pracy: jedno uderzenie pompuje więcej krwi, przez co masz niższe tętno spoczynkowe

poprawiasz swoją samoocenę i pewność siebie



zmniejszasz ryzyko zapadnięcia na demencję w podeszłym wieku

**o 30%**

wzmacniasz swój system immunologiczny, przez co rzadziej chorujesz



zwiększasz produkcję kolagenu, co z kolei zmniejsza wypadanie włosów



zapobiegasz nadciśnieniu tętniczemu

poprawiasz gęstość kości, obniżając ryzyko wystąpienia urazów i złamań nawet

**o 50%**

zmniejszasz ryzyko zapadnięcia na cukrzycę typu II

**do 50%**

uczysz się zarządzać czasem, balansując swoje codzienne zobowiązania i treningi



uczysz się stawiać sobie cele i ich dotrzymywać



poprawiasz wydolność płuc, przez co już nigdy nie złapie Cię zadyszka przy wchodzeniu po schodach



poprawiasz swoje funkcje poznawcze, przez co szybciej się uczysz i jesteś efektywniejszy w pracy

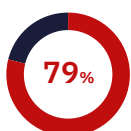


twoja skóra zyskuje zdrowy kolor, staje się jędrniejsza, a cera jest mniej podatna na wypryski – wszystko dzięki lepszemu dotlenieniu naczyń krwionośnych, a także pozbywaniu się z potem szkodliwych dla skóry toksyn

**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.**



79% aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



+30% 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](http://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](http://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?**

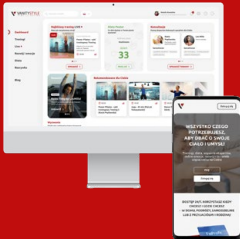
Pobierz aplikację VanityStyle na:

[www.strefa.vanitystyle.pl](http://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.

