

Światowy Dzień Dobroci obchodzony jest 13-ego listopada.

Często zakładamy, że chodzi w nim jedynie o naukę życzliwości wobec innych, **ale musimy pamiętać, że nie będziemy w stanie być w pełni dobrzy dla pozostałych osób, jeśli nie będziemy dobrzy najpierw dla siebie.**

Bycia dobrym dla siebie można się nauczyć: poświęć dzisiejszy dzień wypełnianiu kilku prostych aktywności, które Cię w tym wesprą.



Stań przed lusterkiem i powiedz na głos 5 rzeczy, które w sobie lubisz

Patrz sobie pewnie w oczy, uśmiechaj się i rób głęboki wdech przy każdym zdaniu. Niech afirmacje będą konkretne, pozytywne. Staraj się w nie uwierzyć.



Wybierz schody zamiast windy.

Wchodzenie po schodach pomaga wzmocnić odcinek lędźwiowy kręgosłupa, a także stabilizatory miednicy, kolan oraz stawów skokowych. Jeśli mieszkasz na parterze i posiadasz kartę FitProfit lub FitSport, możesz wykorzystać schody treningowe na siłowni.



Wyłącz social media na 1-2h przed pójściem spać o wcześniejszej porze niż zazwyczaj.

Przeglądanie telefonu przed snem zakłóca produkcję melatoniny (hormonu snu), co w konsekwencji utrudnia zasypianie i obniża jakość samego snu.



Wybierz spacer zamiast odcinka serialu.

Dzisiaj odpuść wieczór na kanapie, a zamiast tego wybierz się na spacer do parku – poświęć mu tyle czasu, ile normalnie trwałby serial. Spacer obniża napięcie oraz przeciwdziała efektom stresu oksydacyjnego.



Umów się na wizytę kontrolną u lekarza.

Warto zadbać o swoje zdrowie nie tylko w momencie, gdy zaczyna coś doskwierać. Badania kontrolne pozwalają wykryć choroby w momencie, w którym jeszcze można je całkowicie wyleczyć.



Kup coś, na co od dawna masz ochotę.

Wszyscy mamy rzeczy, które chcemy posiadać, ale szkoda nam pieniędzy na przystawki „głupotę”. Czasem warto rozpieścić prezentem wewnętrzne dziecko. Pieniądze nie dają szczęścia, ale można za nie spełnić swoje marzenia.

Światowy Dzień Dobroci obchodzony jest 13-ego listopada.



Umów się na kawę z dawno niewidzianym znajomym.

Warto pielęgnować relacje z przyjaciółmi, inaczej całkowicie zanikną. Czas spędzony w dobrym towarzystwie podnosi też poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia.



Zrób coś spontanicznego.

Wnieś w życie odrobinę szaleństwa i oderwij się od szarej rzeczywistości. Spontaniczne działania często pozwalają nam podjąć ryzyko i zrobić coś, czego zazwyczaj byśmy się nie podjęli.



Przeznacz kwadrans na medytację lub jogę.

Zapał świeczkę zapachową, włącz relaksacyjną muzykę, zaciągnij zasłony i pozwól swojemu umysłowi wyciszyć się i odpocząć od codziennego natłoku bodźców.



Odpuść sobie.

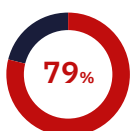
Pamiętaj, że nie należy być wobec siebie zbyt samokrytycznym. Jeśli nie powiedziałabyś/powiedziałabyś komuś bliskiemu przykrej uwagi, nie mów jej sobie. Czasem też nie należy brać zbyt wiele na swoje barki, żeby nie skazać się od razu na porażkę. Mamy tendencję do bycia wobec siebie surowszym niż wobec innych – dziś to zmień. Okaż sobie życzliwość :).



**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

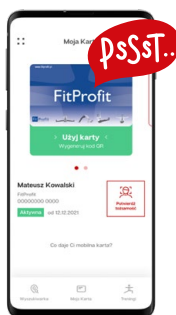
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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?**

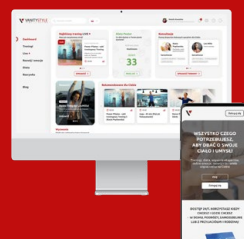
Pobierz aplikację VanityStyle na:



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.

