

SPORT W LICZBACH

Wykorzystaj swój czas wolny na produkcję endorfin – i ćwicz tak, jak lubisz! Pozwól, że przekonamy Cię do podniesienia sztangi (lub pójścia na jogę – siłka nie na „siłę”) w sposób, który trafi również do umysłów ścisłych!

GŁOWA



Nawet 60% wszystkich traconych dni roboczych ma związek ze stresem.



Już 25 minut ruchu dziennie obniża stres, zwiększa poziom energii i motywuje!

Sporty zespołowe (np. gra w piłkę nożną z kolegami) znacząco poprawiają kondycję mentalną i zmniejszają poziom odczuwany stres!

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że umysł dłużej pozostaje sprawny – może być „młodszy” od mózgu osoby niećwiczącej nawet o 10 lat

SERCE



Wystarczy jedynie pół godziny ćwiczeń 1-2 dni w tygodniu, by czuć się o 30% szczęśliwszym od kanapowców!



79% pracowników na etacie czuje się szczęśliwszymi, jeśli regularnie ćwiczy – kreatywność też wzrasta! I produktywność – dwukrotnie!



150 minut ruchu tygodniowo obniża ryzyko rozwinięcia się depresji o 30%

CIAŁO

Sport ogranicza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego



Aktywność sportowa zwiększa gęstość kości, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszych latach życia!



Regularnie ćwicząc, zmniejsza się ryzyko otyłości oraz wspiera profilaktykę cukrzycy typu 2!



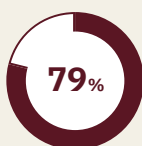
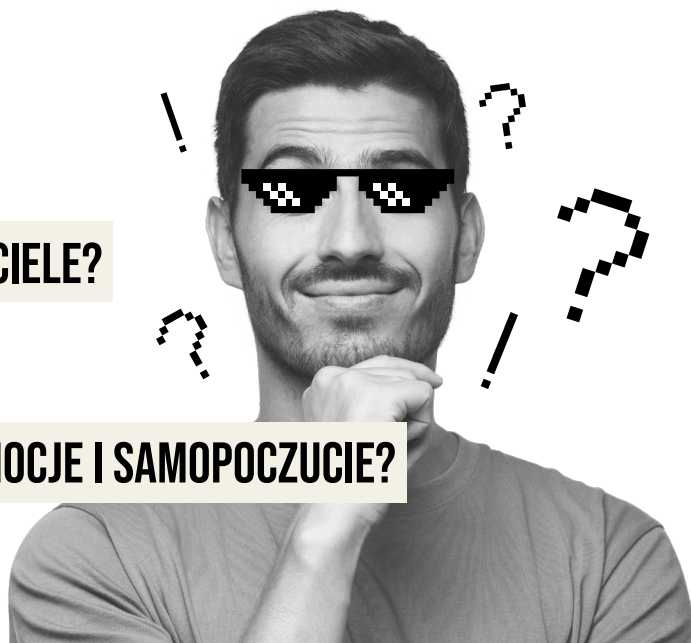
Sport pozwala też na zwiększenie oraz utrzymanie siły i masy mięśniowej, a także poprawia koordynację ruchową, co oznacza mniej wypadków (również przy pracy)



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

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

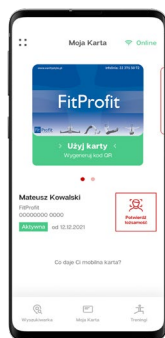
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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:



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

