

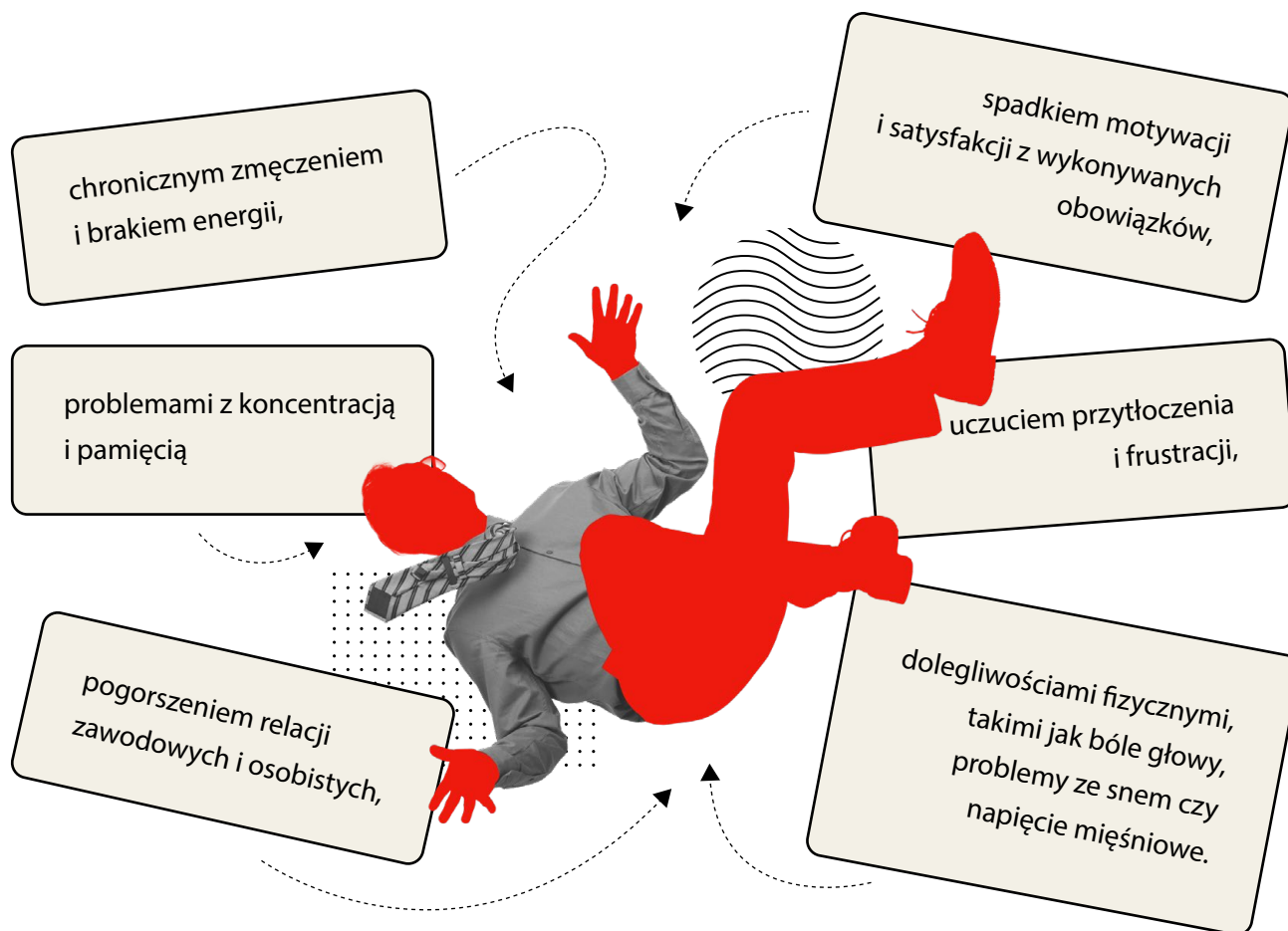


JAK UNIKAĆ WYPALENIA ZAWODOWEGO POPRZEZ ZDROWE NAWYKI?



CZYM JEST WYPALENIE ZAWODOWE I DLACZEGO WARTO MU ZAPOBIEGAĆ?

Wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania spowodowanego długotrwałym stresem związanym z pracą. Może objawiać się:



Nieodpowiednie zarządzanie stresem i ignorowanie objawów wypalenia zawodowego może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym **depresji, zaburzeń lękowych oraz chorób sercowo-naczyniowych.**

Dlatego tak istotne jest wdrażanie zdrowych nawyków, które pomagają zapobiegać temu problemowi i poprawiają jakość życia.

RUCH JAKO LEKARSTWO NA STRES

Aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Wysiłek fizyczny pobudza produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia, które pomagają walczyć z napięciem i zmęczeniem psychicznym. Regularne treningi, nawet umiarkowane, poprawiają jakość snu, koncentrację i poziom energii, co przekłada się na lepszą efektywność w pracy i większą odporność na stres.

Nie musisz od razu rzucać się na intensywne treningi. Wystarczy codzienny spacer, poranna gimnastyka czy jazda na rowerze. Dobrze jest również wypróbować różne formy aktywności, aby znaleźć taką, która sprawia nam przyjemność i będzie pasować do naszego stylu życia.



JAK WPROWADZIĆ RUCH DO CODZIENNEJ RUTYNY?

Jeśli pracujemy na etacie, często mamy problem ze znalezieniem czasu na sport. Rozwiązaniem mogą być:

Krótkie przerwy na aktywność

zamiast spędzać cały dzień przy biurku, warto robić kilkuminutowe przerwy na rozciąganie, spacer czy ćwiczenia oddechowe.

Dojazd do pracy w ruchu

rower, hulajnoga lub nawet spacer zamiast samochodu czy komunikacji miejskiej.

Trening po pracy

zapisanie się na zajęcia grupowe, basen lub siłownię może pomóc w utrzymaniu regularności.

Wykorzystanie kart sportowych

dostęp do szerokiej oferty obiektów sportowych ułatwia dopasowanie aktywności do własnych preferencji i harmonogramu.



Wiele firm oferuje benefity sportowe w postaci kart sportowych, takich jak FitProfit czy FitSport, które dają możliwość korzystania z siłowni, basenów czy zajęć fitness. To duże ułatwienie, zwłaszcza dla osób, które nie chcą ograniczać się do jednej aktywności. Warto skorzystać z takiej możliwości i zapisać się do programu, aby urozmaicić swoje treningi i nie popaść w rutynę.

BALANS MIĘDZY PRACĄ A ODPOCZYNKIEM

Oprócz aktywności fizycznej kluczowe są również inne zdrowe nawyki:



Regularny sen

niedobór snu prowadzi do obniżonej produktywności i gorszego samopoczucia. Warto zadbać o stały rytm snu i eliminację niebieskiego światła przed snem.



Zdrowa dieta

odpowiednie żywienie ma wpływ na poziom energii i zdolność radzenia sobie ze stresem. Unikaj przetworzonej żywności, sięgaj po świeże warzywa, białko i zdrowe tłuszcze.



Techniki relaksacyjne

medytacja, świadome oddychanie czy joga pomagają odzyskać wewnętrzną równowagę i obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu.



Higiena cyfrowa

ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, szczególnie po pracy, może znacznie poprawić jakość naszego odpoczynku i ogólne samopoczucie.



KORZYSTAJ Z BENEFITÓW I DBAJ O SIEBIE

Firmy coraz świadomiej podchodzą do problemu wypalenia zawodowego, oferując swoim pracownikom wsparcie, np. poprzez programy benefitowe, w tym karty sportowe. To doskonała okazja, by zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie bez dodatkowych wydatków.

Jeśli czujesz, że stres i zmęczenie przejmują kontrolę nad Twoją codziennością, warto już dziś wprowadzić zdrowsze nawyki. Pamiętaj – małe kroki mogą prowadzić do wielkich zmian! Zaczynj od prostych działań: wyjdź na spacer w ciągu dnia, wykonaj kilka ćwiczeń przy biurku, zapisz się na zajęcia fitness, skorzystaj z karty sportowej. Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne są tego warte!

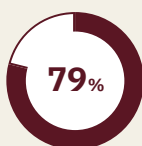




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

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

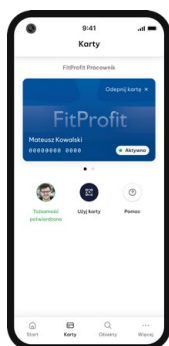


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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.

