Cześć!

Gdy jesień jest piękna i złota, korzystamy z jej uroków. Gdy przynosi słotę i chandrę, zaszywamy się w domu. Czy można poradzić sobie z tym „trudnym” sezonem w inny sposób i korzystać z niego nawet mimo niepogody? Tak, a remedium to aktywność fizyczny.

Jesień nie musi oznaczać spadku energii i nastroju. Przesyłamy w załączeniu artykuł VanityStyle, w którym znajdziesz sprawdzone sposoby na poprawę samopoczucia nawet wtedy, gdy za oknem plucha i szarość. Dowiesz się, jak aktywność fizyczna wpływa na nastrój i jak dzięki karcie FitProfit lub FitSport możesz łatwo zadbać o swoje ciało i głowę.

Zajrzyj do artykułu i odkryj, jak jesień może sprzyjać… endorfinom!

Pozdrawiamy,
Dział HR