



KARTY PRACY

MOJE EKO WYZWANIE



O CO CHODZI W WYZWANIU?

Twoje codzienne decyzje mają realny wpływ na środowisko. To wyzwanie pokaże Ci, że działania proekologiczne nie muszą być trudne ani czasochłonne. Często wystarczy drobna zmiana nawyku, by zrobić coś dobrego dla planety, a przy okazji także dla własnego zdrowia i samopoczucia.

Przez najbliższe 30 dni spróbuj wprowadzać niewielkie, ekologiczne działania w swojej codzienności. Nie chodzi o perfekcję – tylko o świadomość i stopniowe budowanie nowych nawyków :)

● **Moja motywacja do udziału w wyzwaniu:**

● **Jedna rzecz, którą najbardziej chciałabym/chciałbym zmienić w swojej codzienności:**



QUIZ EKOLOGICZNY

Jak ekologiczna jest Twoja codzienność?

Zanim rozpoczniesz wyzwanie, sprawdź, jakie nawyki towarzyszą Ci na co dzień. Zaznacz odpowiedzi, które najlepiej opisują Twoje wybory. Nie chodzi o ocenę, ale o inspirację do zmian.

1 Jak najczęściej pijesz wodę w ciągu dnia?

- ☐ kupuję wodę w plastikowej butelce
- ☐ korzystam z kubka lub szklanki
- ☐ używam bidonu lub butelki wielorazowej

2 Jak najczęściej przemieszczasz się na krótkich dystansach (np. do sklepu, pracy, na spotkanie)?

- ☐ samochodem
- ☐ komunikacją miejską
- ☐ pieszo lub rowerem

3 Jak robisz zakupy spożywcze?

- ☐ korzystam głównie z jednorazowych toreb
- ☐ czasami mam własną torbę
- ☐ prawie zawsze mam torbę wielorazową

4 Co robisz z jedzeniem, które zostaje po posiłku?

- ☐ często je wyrzucam
- ☐ staram się je zjeść później
- ☐ planuję posiłki i staram się nie marnować jedzenia

5 Jak wygląda zużycie energii w Twoim domu?

- ☐ często zostawiam włączone światło lub sprzęty
- ☐ staram się o tym pamiętać, ale nie zawsze się udaje
- ☐ świadomie wyłączam światło i urządzenia, gdy ich nie używam

6 Jak podchodzisz do drukowania dokumentów lub notatek?

- ☐ często drukuję
- ☐ drukuję tylko wtedy, gdy jest to potrzebne
- ☐ staram się korzystać głównie z wersji cyfrowych

7 Co najczęściej robisz w czasie krótkiej przerwy w ciągu dnia?

- ☐ zostaję przy telefonie lub komputerze
- ☐ czasami wychodzę na chwilę
- ☐ idę na krótki spacer lub się ruszam

Krótką refleksja:

W którym obszarze najłatwiej będzie mi wprowadzić zmianę w najbliższym miesiącu?

.....

.....

.....

MIESIĄC MAŁYCH ZMIAN

Małe decyzje każdego dnia mogą zrobić dużą różnicę.

Przez najbliższy miesiąc spróbuj wprowadzić kilka drobnych zmian, które są dobre dla środowiska i jednocześnie dla Twojego zdrowia. Nie chodzi o perfekcję, ale o świadomość i małe kroki.

1 Dlaczego chcę mieć bardziej ekologiczne podejście do moich działań?

Zastanów się, zanim napiszesz swoją odpowiedź - właściwa motywacja zawsze odgrywa dużą rolę! Nie chodzi tu o motywację do samego wyzwania, ale dlaczego chcesz pomóc planecie :)

2 Jakie korzyści może to przynieść środowisku?

Wymień rezultaty, których zauważenie pomoże Ci utrzymać motywację!

2 Na czym chcę się skupić? (zaznacz lub dopisz swoją opcję)

- ☐ Wybieram schody zamiast windy
- ☐ Noszę bidon zamiast kupować wodę w plastikowych butelkach
- ☐ Do pracy jadę rowerem, komunikacją miejską lub idę pieszo
- ☐ Zabieram własny kubek na kawę (do kawiarni)
- ☐ Ograniczam drukowanie dokumentów
- ☐ Planuję aktywności bliżej domu, aby ograniczyć dojazdy
- ☐ Wybieram spacer lub ruch zamiast krótkiego przejazdu samochodem
- ☐
- ☐
- ☐

POMYSŁY NA... BYCIE EKO W BIURZE

Wiele ekologicznych działań zaczyna się w miejscu pracy. Sprawdź, które z poniższych propozycji zainspirują Cię do zmian!

- ☐ korzystam z dystrybutora wody zamiast kupować plastikowe butelki
- ☐ drukuję tylko wtedy, gdy to naprawdę konieczne
- ☐ gaszę światło w pustych pomieszczeniach
- ☐ wyłączam komputer i monitor po pracy
- ☐ korzystam ze schodów zamiast windy
- ☐ przypominam współpracownikom o ekologicznych nawykach



ZADBAJ O SIEBIE

Ekologia i zdrowie bardzo często idą w parze. Wiele proekologicznych wyborów oznacza nie tylko mniejsze obciążenie dla środowiska, ale także więcej ruchu i lepsze samopoczucie. Zamiast windy wybieramy schody, zamiast krótkiej jazdy samochodem (ze spalinami!) spacer, a zamiast siedzenia przed komputerem przez cały dzień - chwilę aktywności na świeżym powietrzu. To drobne decyzje, które z czasem mogą stać się naturalnym elementem codzienności.

Takie mikro-zmiany mają znaczenie. Pomagają zadbać o kondycję, poprawiają koncentrację w ciągu dnia i pozwalają choć na chwilę oderwać się od ekranu.

Zastanów się, gdzie w Twoim dniu możesz dodać więcej aktywności.

W tym miesiącu spróbuję częściej:

- ☐ chodzić pieszo
- ☐ jeździć rowerem
- ☐ wybierać schody
- ☐ iść na spacer w przerwie
- ☐ skorzystać z zajęć sportowych

**Aktywność fizyczną możesz realizować także dzięki obiektom sportowym
dostępnym w programach FitProfit i FitSport**

możliwości i obiekty sprawdzisz tutaj

Moja ulubiona forma aktywności:

.....

WYZWANIA TYGODNIA

Wprowadzanie nowych nawyków bywa łatwiejsze, gdy robimy to stopniowo. Dlatego w tym wyzwaniu każdy tydzień może mieć swój własny temat przewodni. Dzięki temu łatwiej skupić się na jednym obszarze i sprawdzić w praktyce, jak drobne zmiany wpływają na codzienne wybory.

Potraktuj te tygodnie jako inspirację do eksperymentowania z nowymi nawykami. Nie chodzi o perfekcję ani o to, by wszystko zmienić od razu. Wystarczy spróbować kilku prostych działań i zobaczyć, które z nich najlepiej pasują do Twojego stylu życia. Być może niektóre z nich zostaną z Tobą na dłużej.

Możesz realizować wyzwania dokładnie tak, jak zostały zaproponowane, albo potraktować je jako punkt wyjścia do własnych pomysłów. Najważniejsze jest to, by przez kilka kolejnych tygodni świadomie przyglądać się swoim codziennym decyzjom i wprowadzać małe zmiany, które mają znaczenie zarówno dla środowiska, jak i dla Twojego zdrowia i samopoczucia.



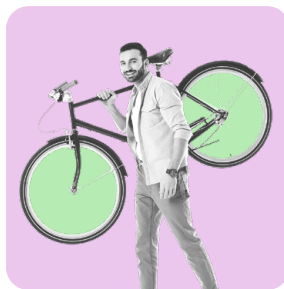
mniej plastiku

Przez tydzień unikaj jednorazowych butelek i kubków. Korzystaj z bidonu, własnego kubka i wielorazowych opakowań.



więcej ruchu

Wybieraj schody zamiast windy, wychodź na krótkie spacerunki i staraj się każdego dnia zrobić choć kilka tysięcy kroków



eko transport

Jeśli to możliwe, wybieraj spacer, rower lub komunikację miejską zamiast samochodu.



świadome biuro

Ogranicz drukowanie, wyłączaj sprzęt po pracy i zwracaj uwagę na oszczędzanie energii.

Moje własne wyzwanie tygodnia:

PODSUMOWANIE

Tracker wyzwania

Zaznacz dni, w których udało Ci się wprowadzić choć jeden ekologiczny nawyk.

TYDZIEŃ	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1.							
2.							
3.							
4.							

 **Największa zmiana, którą zauważam:**

.....

.....

.....

 **Najłatwiejszy nawyk do utrzymania:**

.....

.....

.....

 **Największe wyzwanie:**

.....

.....

.....

 **Ekologiczne zmiany, które chcę zachować na stałe:**

.....

.....

.....

● **Moja nagroda za udział w wyzwaniu:**

**Pamiętaj, że liczy się każdy krok. Drobne zmiany
w codzienności tworzą wielki wpływ.**

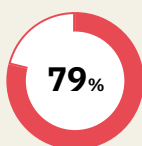
DBAJ O SIEBIE I O ŚRODOWISKO - RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!



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

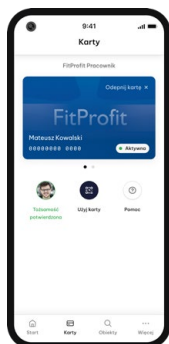


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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.

