



KARTY PRACY.

MOJE PODSUMOWANIE ROKU



REFLEKSJA NAD MIJAJĄCYM ROKIEM

Małe i duże sukcesy

Wypisz 3-5 rzeczy, z których jesteś najbardziej dumny(a). Mogą to być zawodowe sukcesy, osobiste wyzwania, a nawet zdobyte rekordy personalne na treningach z kartą FitProfit/FitSport.

Co było wyzwaniem?

Zastanów się, które momenty były trudne i czego Cię nauczyły. To też cenna lekcja na przyszłość!

Ruch i energia

Jak dbałeś/aś o swoje ciało i energię w 2025 r.? Może odkryłeś/aś nowe zajęcia lub regularnie korzystałeś/aś z kart FitProfit/FitSport? To też się liczy! Zaznacz swoje ulubione aktywności i momenty, które sprawiły Ci największą radość:

● Ulubione zajęcia:

● Największe wyzwanie:

- Co mogę poprawić:

Na ile oceniasz mijający rok?

W skali od 1 do 10



BIERZ NA CEL NOWE WYZWANIA!

Nie stój w miejscu! Jakie są Twoje nowe postanowienia?

Wypisz 3-5 rzeczy, które chcesz osiągnąć w nadchodzącym roku. Pamiętaj, to nie muszą być karkołomne przedsięwzięcia, wystarczy, by zmieniały jakość Twojej codzienności. Takie też się liczą :)!

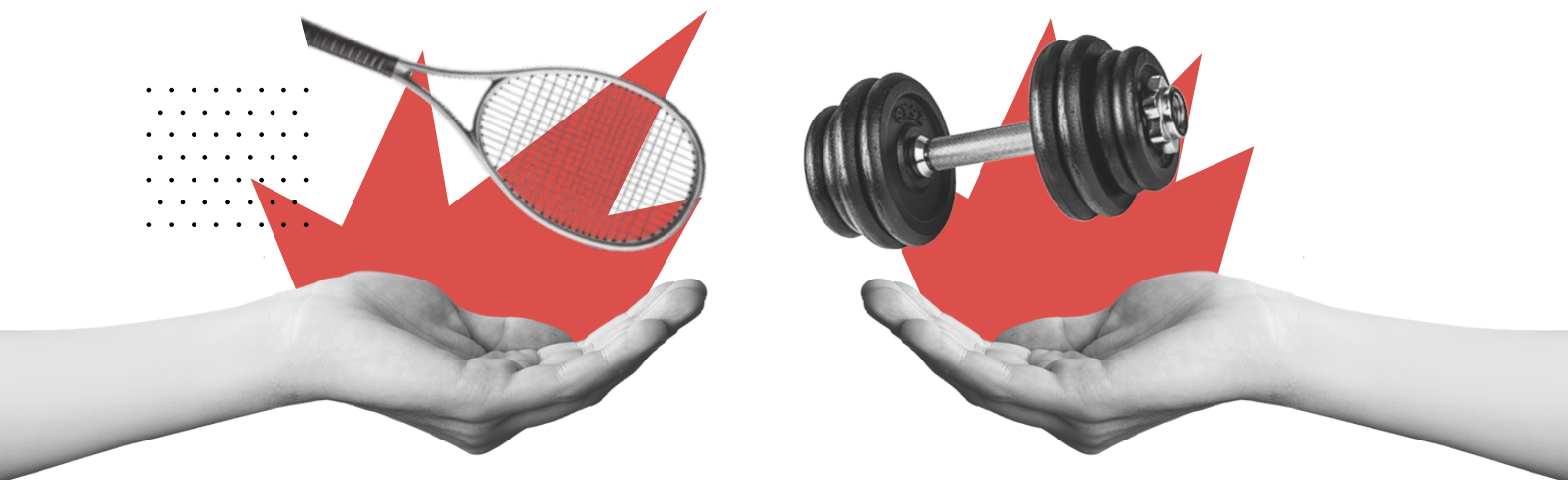
- ---

- ---

- ---

- ---

- ---



Teoria przełożona na praktykę

Dla każdego postanowienia zaplanuj 1-3 małe kroki, które Cię do niego przybliżą. Stwórz osiągalny, mierzalny i realny plan. Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej - Twoje ciało i samopoczucie Ci za to podziękują!

Postanowienia	Krok 1	Krok 2	Krok 3

Bądź aktywny/a w nowym roku!

Zastanów się, jak wpleciesz aktywność fizyczną w swoją codzienność.

- Które zajęcia chcesz wypróbować? Jest jakiś sport lub dyscyplina, które „chodzą” Ci po głowie, a na które do tej pory nie było czasu?

.....

.....

- Ile razy w tygodniu chcesz być aktywny/a fizycznie?

.....

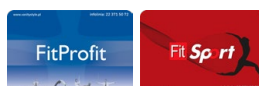
.....

- Jak sprawdzisz, że robisz postępy?

.....

.....

- Posiadasz już kartę sportową FitProfit/FitSport ;)?



.....

.....

KONTRAKT Z SAMYM SOBĄ:

DBAM O SIEBIE.

TEN ROK NALEŻY DO MNIE.

Data:

Podpis



MOTYWACJA I MAŁE NAGRODY

Moje motto na 2026 r.

Moja nagroda za osiągnięcia

Jak zamierzasz celebrować swoje postępy i utrzymać motywację?











Podsumujmy to razem

Napisz w paru zdaniach, co w tym roku dało Ci najwięcej satysfakcji i co chcesz kontynuować w nowym roku: w pracy, w ruchu, w codziennym życiu.

DASZ RADE!
TRZYMAMY ZA CIEBIE KCIUKI!

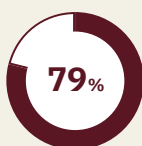




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

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

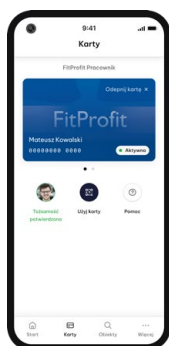


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

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.

