



POWRÓT DO SZKOŁY I PRACY - JAK ZADBAĆ O ZDROWĄ RUTYNĘ?



Powrót do szkoły i pracy po wakacjach to moment, który dla wielu z nas wiąże się z koniecznością reorganizacji codziennego życia. Po letnim luzie, dłuższym spaniu i swobodnym planowaniu dnia, wejście na nowo w rytm obowiązków bywa wyzwaniem. Warto więc zadbać o zdrową rutynę, która pomoże płynnie przejść przez ten okres i utrzymać dobre samopoczucie.

PLANOWANIE I PORANNY RYTM



Kluczem do sukcesu jest planowanie. Wprowadzenie regularnych godzin snu i posiłków pozwala organizmowi szybciej przyzwyczać się do nowego tempa. Wieczorne rytuały, takie jak ograniczenie korzystania z ekranów na godzinę przed snem, wyciszają umysł i ułatwiają zasypanie. Rano natomiast dobrze sprawdzi się szybka rozgrzewka – kilka ćwiczeń rozciągających, kilka głębokich oddechów przy otwartym oknie lub krótki spacer do pracy czy szkoły. Takie poranki dodają energii i pozytywnie nastrajają na resztę dnia.



Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu równowagi psychicznej i fizycznej. Nawet jeśli dni są wypełnione obowiązkami, warto znaleźć choćby 30 minut na ruch – to może być trening na siłowni, spacer po obiedzie, joga w domu lub zajęcia grupowe w pobliskim klubie. Karty sportowe, takie jak FitProfit i FitSport, ułatwiają dostęp do różnorodnych form aktywności – warto więc korzystać z nich regularnie, traktując sport nie jako obowiązek, ale jako formę relaksu i inwestycję w siebie.

BALANS MIĘDZY OBOWIĄZKAMI A ODPOCZYNKIEM

Równie ważne, jak ruch, jest dbanie o wewnętrzny spokój. Powrót do intensywnej pracy lub nauki może wiązać się z napięciem i stresem. Warto wpleść do codzienności choćby krótkie chwile uważności – 5 minut porannej medytacji, świadome oddychanie w trakcie przerwy, czy wieczorna chwila refleksji nad tym, co się udało. Mindfulness pomaga lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i pozwala zatrzymać się na moment w zabieganym dniu.



Zdrowa rutyna to również odpowiednie nawyki żywieniowe. Po wakacyjnych lodach i grillach warto wrócić do lekkich, zbilansowanych posiłków. Regularne śniadania, warzywa i owoce w ciągu dnia oraz ograniczenie przetworzonych przekąsek to prosta droga do lepszej koncentracji i większej odporności. Przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem, np. lunchboxy do pracy czy szkoły, pozwala oszczędzić czas i uniknąć niezdrowych wyborów.

Dla wielu rodziców powrót do szkoły oznacza również wieczory spędzone z dziećmi na odrabianiu lekcji, przygotowaniach do zajęć czy rozmowach o szkole. Choć to cenny czas budujący relacje, bywa też wymagający i potrafi wyczerpać. Właśnie dlatego jeszcze ważniejsze staje się zadbanie o chwilę tylko dla siebie – nawet 20 minut spokoju z książką, krótki trening czy spacer mogą działać cuda i przywrócić energię.

Aby ułatwić sobie codzienność, warto stworzyć ramowy plan dnia – niezbyt sztywny, ale dający poczucie porządku i przewidywalności. Przykładowo:

- 7:00** pobudka, poranna toaleta, lekkie ćwiczenia lub chwila na oddech
- 7:00** wspólne śniadanie z rodziną
- 8:00** wyjście do pracy/szkoły
- 9:00 - 17:00** obowiązki zawodowe lub edukacyjne (z przerwami na zdrowe przekąski, oddech i ruch)
- 17:30** czas z dziećmi, odrabianie lekcji, kolacja
- 19:30** chwila na aktywność fizyczną, np. szybki trening z kartą sportową
- 21:00** wyciszenie, książka, ciepła herbata
- 22:00** sen



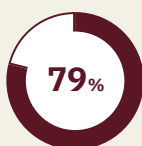
Wreszcie – warto dać sobie czas i nie oczekiwać perfekcji od pierwszego tygodnia. Budowanie rutyny to proces, który wymaga cierpliwości i elastyczności. Każdy dzień może być krokiem w stronę większej równowagi i lepszego samopoczucia. Wspierajmy się nawzajem w powrocie do codzienności i pamiętajmy, że zdrowe nawyki to nie chwilowy wysiłek, lecz sposób na długofalowe dbanie o siebie – niezależnie od pory roku.



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

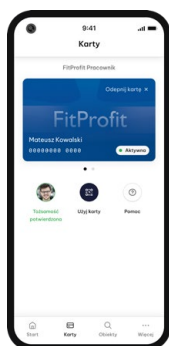


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

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.

