Cześć,

Lato zbliża się wielkimi krokami, a to idealny moment, żeby… zadbać o siebie!

Nie chodzi o drakońskie diety czy codzienne wizyty na siłowni. Chodzi o małe zmiany, które zrobią wielką różnicę – dla Twojego samopoczucia, energii i formy. Dlatego zapraszamy Cię do udziału w wyzwaniu „Fit na lato”!

W załączeniu przesyłamy prostą kartę pracy, dzięki której:

* wprowadzisz więcej ruchu do codzienności – np. z kartą FitProfit czy FitSport,
* uporządkujesz nawyki żywieniowe,
* zadbasz o relaks i sen,
* zmotywujesz się do działania – bez presji!

Nieważne, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością, czy chcesz wrócić na dobre tory – to wyzwanie jest dla Ciebie!

Zrób coś dla siebie – małymi krokami, ale skutecznie i bez zmuszania się.

Pozdrawiamy,
Dział HR