



Wzmocnij swoją odporność

w 4 prostych
krokach!





spis treści

- 04 zdrowe jedzenie
- 12 odpowiednia ilość snu
- 15 aktywność fizyczna
- 19 odpoczynek i relaks



Układ odpornościowy to dobrze zorganizowana maszyna, która chroni Cię przed patogenami i wszelkimi chorobami. Nie tylko rozpoznaje zagrożenia w postaci wirusów, bakterii, grzybów i pasożytów, broni im dostępu do organizmu, lecz także podejmuje z nimi walkę. Gdy jesteśmy zdrowi, nie zastanawiamy się nad tym, jak dokładnie funkcjonuje nasz organizm. Jednak już pierwsza jesienna infekcja zmienia często perspektywę i zaczynamy myśleć, jak wzmocnić odporność.

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia, przynajmniej raz do roku na infekcję zapada 90 procent dorosłych i niemalże 100 procent dzieci w wieku od 2 do 13 lat. **Niestety, większość z nas zaczyna wspierać swoją odporność dopiero, gdy już pojawią się pierwsze objawy choroby lub gdy zmagamy się z często nawracającymi infekcjami.** Dlatego zacznij dbać o odporność przez cały rok, wprowadzając do swojego życia kilka prostych zasad!

Przestawienie się na zdrowy styl życia nie musi być trudne. Nawet najmniejsze dobre zmiany wpływają na nasze samopoczucie, zdrowie i wygląd. **Jeśli zaczniesz je stopniowo wprowadzać, Twój organizm odpłaci Ci się świetną kondycją psychiczną i fizyczną, a także wysoką odpornością! Aby ją wzmocnić, wystarczy zadbać o 4 obszary życia:**

- 1. zdrowe jedzenie**
- 2. odpowiednia ilość snu**
- 3. aktywność fizyczna**
- 4. odpoczynek i relaks**

01

zdrowe
jedzenie



Dieta to po prostu sposób odżywiania się, wszystko to, co jemy. Najważniejsze jest znalezienie złotego środka i zdroworozsądkowego balansu, gdyż każda skrajność (zbytńia restrykcyjność lub zbytńie folgowanie sobie) prowadzi do niedoborów składników odżywczych, mikro- i makroelementów. Naszym zadaniem jest takie dobieranie posiłków, by całokształt - np. tygodniowy lub miesięczny - naszej diety był zbilansowany.

Trzy bazowe makroskładniki, które znajdują się w żywności, to **białka | tłuszcze | węglowodany**

Zapotrzebowanie na nie wyliczamy zazwyczaj zgodnie z naszym zapotrzebowaniem kalorycznym i trybem życia. Poniżej przedstawiamy pożyteczny wzór **Mifflin - St. Jeor** (akceptowany przez Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne) na naszą podstawową przemianę materii:

dla kobiet

$(9,99 \times \text{waga}) + (6,25 \times \text{wzrost}) - (4,92 \times \text{wiek}) - 161$

dla mężczyzn

$(9,99 \times \text{waga}) + (6,25 \times \text{wzrost}) - (4,92 \times \text{wiek}) + 5$

Teraz, gdy znamy już podstawową przemianę, należy pomnożyć ją przez współczynnik aktywności trybu życia – i gotowe!

pomnóż swój wynik przez 1,2

jeśli prowadzisz **siedzący tryb życia** i nie ćwiczysz lub ćwiczysz minimalnie,

pomnóż swój wynik przez 1,375

jeśli prowadzisz **lekko aktywny tryb życia** i ćwiczysz lekko od jednego do trzech dni w tygodniu,

pomnóż swój wynik przez 1,55

jeśli prowadzisz **umiarkowanie aktywny tryb życia** i ćwiczysz umiarkowanie od trzech do pięciu dni w tygodniu,

pomnóż swój wynik przez 1,725

jeśli prowadzisz **bardzo aktywny tryb życia** i intensywnie ćwiczysz przez sześć do siedmiu dni w tygodniu,

pomnóż swój wynik przez 1,9

jeśli jesteś **ekstra aktywny** i wykonujesz bardzo ciężkie ćwiczenia przez sześć do siedmiu dni w tygodniu lub wykonujesz pracę fizyczną.



Ostatnim krokiem jest zamiana wyniku na makroskładniki, by sprawdzić, w jakich ilościach powinniśmy dostarczać ich organizmowi. Najpierw zaczynamy od podstawowej matematyki...

1g = 4kcal
białka

1g = 9kcal
tłuszczów

1g = 4kcal
węglowodanów

A potem przechodzimy do „bardziej skomplikowanych” wyliczeń:

białko

1 gram
na kilogram ciała
przy braku aktywności sportowej

2 gramy
na kilogram ciała
przy regularnych treningach

tłuszcz



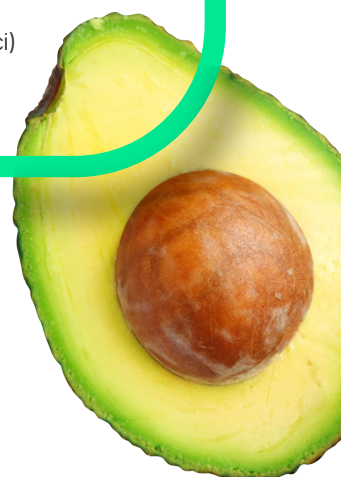
25%
całego zapotrzebowania
kalorycznego

węglowodany



pozostała część zapotrzebowania
(zazwyczaj w przedziale
50%-75% całości)

W tym miejscu chcemy też zwrócić uwagę na jedną, bardzo istotną rzecz: często zdarza się, że – zwłaszcza kobiety – boją się spożywania tłuszczów, nawet tych zdrowych (jak awokado), gdyż uważają, że od nich przytyją. Otóż – nie. Przybiera się na wadze od nadwyżki kalorycznej, nie od konkretnej grupy makroskładników. Jeśli zaś ilość spożywanych tłuszczów będzie zbyt niska, doprowadzi to do m.in. rozregulowania gospodarki hormonalnej.



makroskładniki i nie tylko

Ważne jest również, by pamiętać o **mikroskładnikach**, których dostarczamy z pożywieniem.

Mikroskładniki to witaminy, minerały, a także enzymy, których nasz organizm sam nie potrafi wytworzyć.

Dobry balans makroskładników nie wystarczy jako wymówka, aby zjadać się jedynie hamburgerami i pizzą, czyli wysokoprzetworzoną żywnością.

Chyba każdy z nas słyszał kiedyś powiedzenie „jesteś tym, co jesz”. **Prawidłowe odżywianie, a w szczególności obecność w diecie owoców i warzyw, jest nieocenione we wspieraniu odporności organizmu.** Nie dostarczając bowiem w odpowiedniej ilości z pożywienia mikroskładników, ryzykujemy groźne dla zdrowia **niedobory**.

witamina **C**

Największy wpływ na pobudzenie funkcjonowania układu immunologicznego ma **witamina C**, którą możemy znaleźć między **w surowych warzywach i owocach**, m.in.:

- w owocach dzikiej róży
- czarnej porzeczce
- czerwonej papryce
- brukselce
- brokułach
- natce pietruszki
- pomidorach
- chrzanie
- ziemniakach
- kapuście
- grejpfrucie
- pomarańczy
- mandarynkach
- cytrynach
- pomelo
- truskawkach
- borówkach

Pamiętajmy tutaj tylko, że witamina C jest wrażliwa na wysoką temperaturę, stąd najlepiej albo jeść wyżej wymienione produkty na surowo lub poddane możliwie jak najkrótszej obróbce termicznej (gotowane pod przykryciem, od razu w ciepłej wodzie i jak najmniej rozdrobione).



witamina **B**

Istotne jest także uzupełnianie niedoborów **witaminy B6**, obecnej w:

- nasionach roślin strączkowych
- kaszy gryczanej
- fasoli
- brązowym ryżu
- orzechach
- kielkach pszenicy
- bananach
- mleku
- drożdżach piwowskich
- jajach
- otrębach pszennych
- mięsie wieprzowym

Pamiętajmy zatem o włączeniu tych składników do naszego codziennego jadłospisu. Jeśli mamy za mało tej witaminy, następuje spadek syntezy białek ustrojowych, kwasów nukleinowych i hemoglobiny – to wszystko skutkuje osłabieniem układu immunologicznego, które objawia się zwiększoną zachorowalnością na infekcje bakteryjne i wirusowe.

Uwaga!

Witamina B6 jest również – jak witamina C – **wrażliwa na wysokie i niskie temperatury!**



witamina **D3**

Co więcej, kolejną ważną witaminą, o której nie możemy zapomnieć, jest **witamina D3**, często nazywana „witaminą słońca”. To jeden z najważniejszych składników, których potrzebuje nasz organizm. Zmniejsza ona ryzyko infekcji oraz wzmacnia naturalne bariery układu immunologicznego. Niestety, w okresie jesienno-zimowym nawet **90% naszego społeczeństwa cierpi na jej niedobór** (w miesiącach letnich wystarczy 20 minut na słońcu, by zapewnić sobie wystarczającą dawkę witaminy D3), dlatego tak ważna w naszej diecie jest odpowiednia suplementacja, a także zróżnicowana dieta. O jakich produktach mowa? Tylko pochodzenia zwierzęcego (stąd weganie czy wegetarianie muszą suplementować ją cały rok). Znajdziemy tę witaminę w:

- tłustych rybach
- żółtku jaja
- oleju rybnym
- serze żółtym
- wątrobie
- maśle



cynk

Przy niskim poziomie **cynku** w organizmie częściej zapadamy na zapalenie płuc i infekcje górnych dróg oddechowych (zwłaszcza dzieci i osoby starsze), jako że jego niedobór sprzyja stanom zapalnym i rozregulowuje działanie cytokiny stanu zapalnego IL-6. Jednak cynk ma więcej właściwości pro odpornościowych niż tylko nieszkodzenie przy jego odpowiedniej ilości w organizmie. Otóż, oprócz aktywowania komórek opornościowych (limfocytów T i komórek NK), cynk ma rzadką zdolność do hamowania namnażania się wirusów, więc należy brać go na początku choroby. Nie dopuszcza do namnażania się oraz zasiedlania wirusów w śluzówce gardła i nosa, które jako pierwsze padają ofiarą przeziębień i anginy.

Uwaga!

W badaniu* dowiedziono, że osoby otrzymujące cynk już przy pierwszych symptomach przeziębienia zdrowiały **trzykrotnie szybciej** niż pacjenci z placebo!

*<https://academic.oup.com/ofid/article/4/2/ofx059/3098578>



Gdzie możemy znaleźć cynk?

- w owocach morza
- kaszy gryczanej
- mięsie (szczególnie wołowym)
- serach żółtych
- fasoli
- pestkach dyni
- płatkach zbożowych



probiotyki i prebiotyki

Zacznijmy od tego, czym są. **Są to żywe mikroorganizmy, które wpływają bardzo korzystnie na układ immunologiczny człowieka: różne kultury i szczepy bakterii, które wspomagają pracę mikroflory bakteryjnej układu pokarmowego.** To właśnie przyjmowanie probiotyków jest zalecane przez lekarzy podczas kuracji antybiotykowej, kiedy flora bakteryjna jelit zostaje zaburzona. W ten sposób można szybko i skutecznie wspomóc układ odpornościowy organizmu, a także działać osłonowo.

Ich dobrym – i naturalnym – źródłem są kiszonki. **Jedzenie kiszonek pomaga w regulacji flory bakteryjnej, co sprzyja wzmocnieniu odporności.** Niemalże 80% układu immunologicznego znajduje się w ściankach naszych jelit, a wiemy, że dobre bakterie umożliwiają skuteczną ochronę przed toksynami i bakteriami chorobotwórczymi. Gdzie one są obecne? Właśnie w kiszonkach. Kiszona kapusta i ogórki, oprócz tego, że świetnie smakują, są także dobrym źródłem przeciwutleniaczy, oczyszczających organizm z nadmiaru wolnych rodników.

Warto jednak rozważyć też suplementację probiotyków. Jak wybrać te wartościowe?

Aby dobrze dobrać probiotyk, należy wiedzieć, jaki szczep probiotyczny został zawarty w preparacie. Dobry preparat powinien mieć oznaczony rodzaj, gatunek i szczep oraz zawierać około 10 milionów żywych komórek bakteryjnych w jednym mililitrze, co zapisuje się jako 10 do potęgi siódmej.

Te za najbardziej wspierające odporność uważa się m.in.:

Lactobacillus acidophilus LC1

Lactobacillus Johnsonie La1 (NCC533)

Lactobacillus casei DN 114 001

Bifidobacterium breve Yakult

Lactobacillus

rodzaj

acidophilus

gatunek

LC1

szczep

Oczywiście, szczepów jest mnóstwo i każdy w jakimś stopniu będzie pomagał również na odporność, jednak dobrze jest mieć „wyspecjalizowane” wsparcie.



02

odpowiednia
ilość snu





Kolejnym ważnym czynnikiem w dbaniu o kondycję i odporność naszego organizmu jest wystarczająca ilość snu. **Podczas snu wzrasta liczba limfocytów (białych ciałek krwi, które unieszkodliwiają drobnoustroje chorobotwórcze), regenerują się wszystkie układy i narządy, w tym mięśniowy, nerwowy oraz kostny.** To on ma największy wpływ na odporność.

Badania* pokazują, że osoby śpiące mniej niż 7 godz in są trzykrotnie bardziej narażone na wszelkiego rodzaju infekcje, a mała ilość snu zaburza gospodarkę hormonalną.

Jednak sam czas snu nie jest tak istotny, jak efektywność snu. Okazuje się, że osoby, które się nie wysypiają i mają niską jakość snu, mają również aż ponad pięciokrotnie mniejszą odporność od osób, których efektywność snu była na wysokim poziomie*.

O czym warto pamiętać?

-  **o chodzeniu spać około godziny 22-ej** (ważne ze względu na produkcję kortyzolu),
-  **o tym, by nie oglądać telewizji w łóżku** ani nie przeglądać naszych social media na telefonie,
-  **by zrelaksować się i wyciszyć** już godzinę przed snem – np. za pomocą gorącej kąpieli lub kilku rozdziałów ulubionej książki,
-  **aby przewietrzyć i wyciemnić** przed snem sypialnię.

*Cohen S, Doyle W.J, Alper CM, Janicki-Deverts D, Turner RB. Sleep habits and susceptibility to the common cold. Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7. doi: 10.1001/archinternmed.2008.505.



Pamiętaj!

Regulacja kortyzolu odbywa się głównie przed północą! Godziny snu pomiędzy 22.00 a 23.00 liczą się jak "godziny podwójne", ponieważ właśnie wtedy nasz organizm odpoczywa i regeneruje się najlepiej.

Dlatego pójście spać o 22.00 i wstanie o 5.00 to nie to samo, co położenie się o 1.00 i wstanie o 8.00.

Nie zapominajmy o melatoninie!

Jest to hormon snu, wydzielany przez znajdującą się w mózgu szyszynkę, który kontroluje nasz rytm biologiczny. To dzięki melatoninie m.in. chce nam się spać. Jednak na tym jej rola się nie kończy: otóż melatonina również wpływa na działanie układu odpornościowego.

Ten niedoceniany hormon snu stymuluje komórki odpornościowe do działania, czyli ochrony naszego organizmu przed wirusami, bakteriami i grzybami. Co więcej, jest również silnym antyoksydantem, zwalczającym wolne rodniki, które powodują różnorakie stany zapalne i – w efekcie – choroby.





03

aktywność
fizyczna



Ostatnią z głównych zasad, które wspomagają odporność, jest **aktywność fizyczna**. Wystarczy **pół godziny dziennie umiarkowanego wysiłku**, by wkrótce zauważyć korzystne zmiany.

Wysiłek taki zwiększa liczbę i aktywność makrofagów, czyli komórek stanowiących element pierwszej linii obrony przed antygenami, poprawiając ich skuteczność w zwalczaniu bakterii i wirusów. Wzrasta stężenie we krwi przeciwciał IgG i IgM, zwiększa się aktywność wysoko wyspecjalizowanych krwinek białych (drugiej linii obrony organizmu).

Nawet sam wzrost temperatury towarzyszący pracy mięśni działa hamująco na rozwój bakterii – sami zauważamy, jak szybko pocimy się i jest nam gorąco podczas ćwiczeń. Jeśli ćwiczymy jednak w domu i jest to środek zimy – warto powstrzymać się przed otwarciem okna.

dobroczynny wpływ ćwiczeń na:

mięśnie

W czasie ćwiczeń przyśpiesza nasz oddech i puls. Do mięśni dociera więcej krwi i tlenu do mięśni, co je wzmacnia i dodaje im energii. Co więcej, podczas treningu rozbudowujemy też masę mięśniową: powstają w nich mikrourazy, a podczas ich leczenia mięśnie odbudowują się większe i silniejsze.

płuca

Podczas treningu mięśnie potrzebują więcej tlenu (nawet 15 razy więcej niż w spoczynku). Gdy płuca pracują najszybciej, jak tylko mogą, osiągamy maksymalny pułap tlenowy (VO2max). Z czasem pułap tlenowy będzie wyższy, a zatem oddychanie bardziej efektywne.

serce

Im częściej ćwiczymy, tym wydajniej pracuje serce, a nasz puls nie skacze już na wyżyny od najdrobniejszej aktywności. Zwiększona wydolność obniża także **tętno spoczynkowe**, co oznacza, że serce stało się na tyle silne, by wykonać tę samą ilość pracy za pomocą mniejszej liczby uderzeń. Z czasem powstaną też nowe naczynia krwionośne, co obniży ciśnienie tętnicze.



mózg

Zwiększony przepływ krwi wpływa korzystnie również na mózg i niemal natychmiast pozwala mu lepiej funkcjonować. Regularne ćwiczenia stymulują powstawanie nowych komórek nerwowych, co pozwala polepszyć pamięć i zdolność uczenia. Wydziela się więcej neuroprzekaźników, takich jak endorfiny (słynne hormony szczęścia), serotonina, dopamina czy kwas glutaminowy.

stawy i kości

Największą masę kostną osiąga się w wieku dojrzałym, a potem następuje powolny jej spadek. Jednak ćwiczenia z ciężarami mogą temu zapobiec. Obciążamy wtedy układ kostny ciężarem nawet 5 lub 6 razy większym od masy ciała, dzięki czemu musi się wzmacniać. Trening ze sztangami i hantlami jest najlepszą metodą zapobiegania osteoporozie. Bez niego kości stają się porowate, miękkie, a co za tym idzie – bardziej łamliwe.

skóra

Rozszerzają się naczynia krwionośne, a nasze komórki i tkanki stają się lepiej dotlenione i odżywione – skóra zyskuje zdrowy kolor, jędrność i lepiej przyswaja substancje odżywcze. Optymalny poziom tlenu jest dla skóry zbawienny – skóra, która swobodnie oddycha jest bardziej odporna na powstawanie zaskórników, wykwitów czy nawet zmarszczek.

włosy

Wysiłek fizyczny wspomaga produkcję kolagenu i zwiększa dopływ krwi do skóry głowy, dostarczając przez to tlen i składniki odżywcze do mieszków włosowych. Wpływa to na porost włosów i zapobiega ich wypadaniu.

pot

Wraz z potem pozbywamy się szkodliwych dla skóry toksyn, które bardzo często przybierają postać krost i wyprysków. Pot składa się w 98% z wody, a w jego skład wchodzi również mocznik oraz kwas mlekowy. Te substancje są często stosowane w kosmetykach, jako elementy odpowiedzialne za odpowiednie nawilżenie skóry.



**Ruch może zastąpić
wszystkie lekarstwa,
ale żadne lekarstwo
nie jest w stanie
zastąpić ruchu.**

”

Tissot

Pamiętaj

aktywność fizyczna może wydłużyć Ci życie
średnio **o siedem lat**, o ile stanie się Twoim
nawykiem niczym codzienne mycie zębów!

Jeśli nie lubisz chodzić na siłownię, nie musisz się do niej zmuszać!
Znajdź taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność i daje radość.

Z kartami **FitProfit** i **FitSPort** możesz korzystać
z ponad 25 dyscyplin sportowych:

- Fitness
- Basen
- Cross-training
- Joga
- Taniec
- Ścianka wspinaczkowa
- Pilates
- Tenis
- Zumba
- Siłownia





04

odpoczynek
i relaks

Musimy zdawać sobie sprawę z tego, jak ważny jest odpoczynek i relaks dla naszego ciała i zdrowia. Często go zaniedbujemy, zestresowani codziennym życiem, jednak im dłużej trwa stres i związana z nim nadprodukcja kortyzolu, tym gorzej odczuwamy to my i nasz organizm.

Nagle pojawiają się problemy z koncentracją uwagi, bezsenność, ciągły niepokój, drażliwość czy płaczliwość. **Spada nam odporność, podwyższa się poziom cholesterolu, łatwiej przybieramy na wadze, boli nas brzuch, wymiotujemy, narażamy się na zwiększone ryzyko zapadnięcia na osteoporozę czy cukrzycę.**

Wszystkiemu „winny” jest hormon współpracujący z adrenaliną – niewinnie brzmiący kortyzol. To tzw. **hormon stresu, wytwarzany przez korę nadnerczy, m.in. wywierający wpływ na metabolizm, zatrzymujący sól w organizmie, zwiększający stężenie glukozy we krwi.** Jeśli sytuacje stresowe utrzymują się za długo, kortyzol zaczyna się gromadzić we krwi z powodu ciągłej, nadmiernej produkcji przez nerki.

Sprawdź, czy masz za wysokie stężenie kortyzolu we krwi!

Który z poniższych objawów widzisz u siebie?

- | | |
|---|---|
| ☐ kiepsko śpisz | ☐ częściej zapadasz na różne choroby |
| ☐ brakuje Ci energii (zwłaszcza o poranku) | ☐ pojawiły się kłopoty z nadciśnieniem |
| ☐ masz problemy z tempem metabolizmu | ☐ cierpisz na migreny i refluks |
| ☐ łatwo tyjesz | ☐ łatwo Cię rozdrażnić |
| ☐ tracisz masę mięśniową | ☐ jesteś ciągle głodny |

**...jeśli zaznaczyłeś trzy symptomy lub więcej,
zdecydowanie masz za dużo stresu w swoim życiu codziennym.**

Podpowiadamy więc, jak sobie radzić ze stresem:

To proste. Poprzez wygospodarowanie czasu dla siebie. Nie zajmujemy się obowiązkami 24/7 – skupmy się na rzeczach, które nas relaksują i sprawiają przyjemność. Na kontaktach z przyjaciółmi, z ukochaną osobą, z rodziną, ze zwierzęciem, na książce czy filmie, na nowym hobby.

Co jeszcze może pomóc w tej nierównej walce?

Zmiana stylu życia: więcej snu, odpoczynku, relaksu na łonie natury, która uspokaja i odpręża, ćwiczenia kontroli oddechu.

Mogą wspomóc nas również adaptogeny!

Adaptogeny to substancje pochodzenia naturalnego (najczęściej ekstrakty ziołowe), które wpływają pozytywnie na stan układu nerwowego i mózgu. Dzięki nim można wspierać odporność i zachować większą odporność na stres.

Stymulują układ odpornościowy, powodują poprawę sprawności psychofizycznej, a także wywołują wzrost sił witalnych.



Reasumując:

Prawda to, że odporność każdego organizmu jest sprawą indywidualną. Jednych choroby omijają, drudzy sezonowo łapią przeziębienia, zapalenia oskrzeli czy grypę. **Jednak można wpłynąć na swój system odpornościowy w spokojny, racjonalny sposób, dbając o odpowiednią dietę, umiarkowaną aktywność fizyczną i wysypiając się.** Jeśli bowiem śpimy za krótko, jemy rzeczy ubogie w składniki odżywcze, a także nie dostarczamy ciału odpowiedniej dawki ruchu, nie możemy się dziwić, że **przemęczony organizm w słabej kondycji nie będzie miał sił bronić się przed bakteriami i wirusami.**

Powtarzamy to do znudzenia, ale dlatego, że to prawda – najważniejszy jest zdrowy rozsądek.

Nawet jedzona też codziennie kiszonka nie powstrzyma nas przed zachorowaniem na zapalenie płuc, jeśli postanowimy wybrać się w zimę na długi spacer z rozpiętą kurtką, bez czapki i to jeszcze następnego dnia po długim, wyczerpującym biegu w parku. **Jednak wiedza, którą Wam właśnie dostarczyliśmy? Ona jak najbardziej się przyda.**

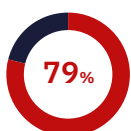




**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



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

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

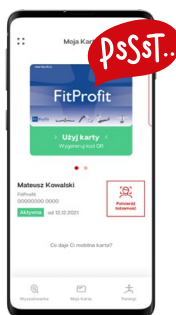
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



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?**

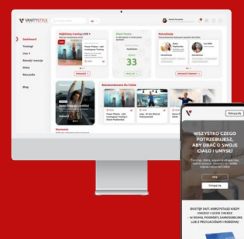
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

