

# POWIEDZ „NIE!” SIEDZĄCEMU TRYBOWI ŻYCIA!

Październik to dobry moment, żeby zadbać o swój kręgosłup



Jeśli większość dnia spędzasz przy biurku lub pracujesz w jednej pozycji, regularny ruch może być **dobrym uzupełnieniem codziennej rutyny**. Wiesz, że dzięki temu możesz wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa, zwiększyć jego elastyczność i ograniczyć ryzyko przewlekłych dolegliwości bólowych?<sup>1</sup>

Wracasz z urlopu tylko po to, by po trzech godzinach w pracy czuć jeszcze większe zmęczenie niż przed wyjazdem?

Znamy to wszyscy. Skrzynka pękająca w szwach, nawarstwione projekty i poczucie, że domowe obowiązki natychmiast przejmują kontrolę nad Twoim wolnym czasem... Stop!



## ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNY WEBINAR Z COACHEM PATRYKIEM LANGE

Jak nie tonąć w zadaniach po urlopie? Techniki planowania czasu

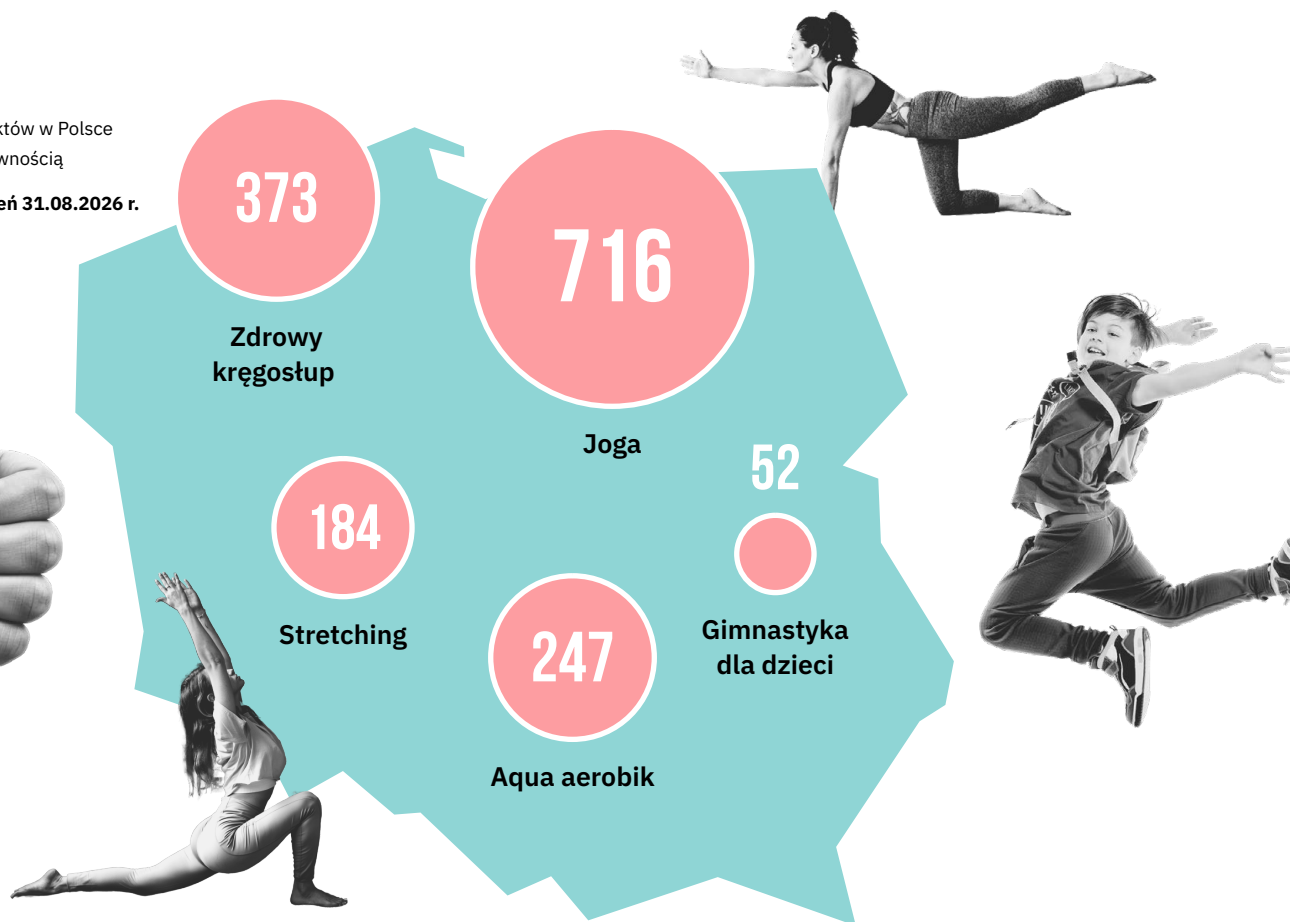
już 29.09.2026 r.  
o godz. 11:00!

Zapisz się

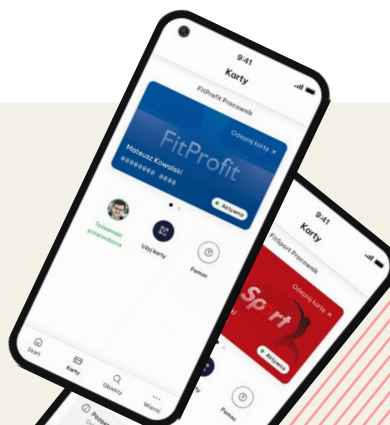


**W RAMACH PROGRAMU FITPROFIT I FITSPORT MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z TYSIĘCY OBIEKTÓW W POLSCE,  
W TYM ZAJĘĆ, KTÓRE WSPIERAJĄ PROFILAKTYKĘ ZDROWIA PLECÓW.**

 Liczba obiektów w Polsce  
z daną aktywnością  
stan na dzień 31.08.2026 r.



Pamiętaj też, że jeśli pobierzesz naszą aplikację **VanityStyle Next**, zawsze będziesz mieć bibliotekę z filmami treningowymi pod ręką – nieważne, czy za oknem słońce, czy śnieg!



**ZAPISZ SIĘ DO PROGRAMU FITPROFIT/FITSPORT U OPIEKUNA PROGRAMU W TWOJEJ FIRMIE  
I ZNAJDŹ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE!**