

**POTEŠTE SVOJICH ZAMESTNANCOV PREPOSANÍM
NASLEDUJÍCICH INFORMÁCIÍ**



Začnite tento rok zdravšie ako kedykoľvek predtým

Pýtate sa ako na to?

Poradíme vám, ako sa cítiť lepšie a ostať plní energie každý deň.



PREČ SO STRESOM

Prvým krokom k tomu, aby vám tento rok neunikla žiadna príležitosť je zbaviť sa stresu. Stres býva najčastejšou príčinou rôznych zdravotných problémov a nenaplnených predsavzatí. Nieкто nachádza uvoľnenie na [hodinách jogy](#), iný prostredníctvom [intenzívneho cvičenia](#). Pohodu a relax si viete vytvoriť aj šálkou čaju, dobrou knihou, obľúbenou hudbou alebo v kruhu rodiny a priateľov.

ZMEŇTE ZLÉ NÁVYKY ZA DOBRÉ

Mnohí z nás dlhodobo zápasia so zlozvykmi, ktoré značne znižujú kvalitu nášho života ako fajčenie, prejedanie sa, pracovná závislosť alebo nadmerné požívanie alkoholu. Niekedy je postačujúca iba malá zmena, ktorá dokáže váš život radikálne zlepšiť. Vždy, keď budete mať sklon sa vrátiť k svojmu zlozvyku, skúste sa zamestnať športovou či inou [aktivitou](#).

NASTAVTE SI DNI BEZ MÄSA

Okrem toho, že každodenná konzumácia mäsa zaťažuje vaše trávenie, má i negatívny dopad na životné prostredie. Na výrobu **jedného kilogramu mäsa** sa vyprodukuje až **67kg oxidu uhličitého**, čo predstavuje približne jednu cestu autom z Bratislavy do Serede. Zo začiatku začnite postupne a vynechajte zo začiatku iba pár dni v týždni a neskôr skúste bez mäsa fungovať napríklad celý mesiac. Pozitívne zmeny nenechajú na seba dlho čakať.

VYTVORTE SI TRÉNINGOVÝ PLÁN

Stáva sa aj vám, že si pripravíte dokonalý tréningový plán, začnete ho realizovať, no po pár týždňoch zistíte, že ste ho ani raz nedodržali? Častokrát sú dôvodom práve príliš vysoké ciele. Aby ste predišli demotivácii je potrebné si uvedomiť, čo vám prináša dobrý pocit a koľko času ste ochotní do pohybu investovať. Začnite zľahka, trikrát do týždňa, pričom striedajte **silový tréning, kardio** a akékoľvek **skupinové cvičenie**.



SKUPINOVÉ CVIČENIA

Chýba vám motivácia do nového roka? Zaručene ju nájdete v skupinových cvičeniach. Nielenže budete pod dohľadom skúseného lektora, ale vzájomná podpora ľudí vám pomôže ľahšie dosiahnuť váš cieľ. Skvelou voľbou môže byť telo tvarujúce TRX cvičenie či funkčný tréning.



InPulse Fitness Academy / **Bratislava**
Iron Gym / **Bratislava**
Sport House / **Trnava**
FitLife / **Nitra**
Imperia Fitness / **Trenčín**
Bafit Academy / **Banská Bystrica**
extreme Park / **Žilina**
Rege-centurm / **Zvolen**
ANT Kardiofitness / **Prešov**
Neonka OC Cassovia / **Košice**

RAKETOVÉ ŠPORTY

Vytvorte si s partiou skvelú atmosféru s raketou v ruke. Jar predstavuje skvelé obdobie začať s novými aktivitami, ktoré ste doteraz odkladali. Budete prekvapení čo s vašim telom dokáže spraviť hodina obľúbeného tenisu, zábavného bedmintonu či dynamického squashu.

Squash centrum Pionierska / **Bratislava**
Športový klub Slavia Agrofert / **Bratislava**
FanatiX Squash & Fitness Center / **Bratislava**
VTC PEZINOK / **Pezinok**
M-SPORT / **Trenčín**
Hala Tennis Point / **Žilina**
BASELINE / **Banská Bystrica**
Sportcentrum Zámoček / **Poprad**
RacketFanatic ARENA / **Prešov**
Tennis Komplex Košice / **Košice**



FITNESS

Leto je za dverami, tak poďme na to! Najistejšia cesta k vysnívaným tvarom vedie práve cez silový tréning. Pomocou neho a vedenia skúseného trénera si viete vytvárať postavu podľa vašich predstáv. S kartou MultiSport potrebujete iba uterák, tenisky a dávku motivácie. Už vás naozaj nemôže nič zastaviť.



FITCamp / **Bratislava**
Cityfitness 2 / **Bratislava**
Sport Fitt / **Pezinok**
Royal Fitness / **Trnava**
Solar Hammer Gym / **Nitra**
TRINITY Training Centre / **Zvolen**
GOLDEN GYM / **Banská Bystrica**
Olymp Pro Fitness / **Lučenec**
Fitness Centrum OLYMP / **Prešov**
ASTORIA FIT&GYM / **Košice**

BOJOVÉ ŠPORTY A LEZECKÉ STENY

Fyzická záťaž a adrenalín v jednom? To sú bojové športy, či lezecké steny. Chceli by ste ich vyskúšať, ale nevíete sa odhodlať? Neváhajte už ani chvíľu. Už po prvom tréningu sa stanú pre vás zdravou závislosťou, pri ktorej zapojíte každý sval na vašom tele a účinne zresetujete myseľ.

K2 lezecká stena / **Bratislava**

Vertigo / **Bratislava**

Spartakus Fight Gym / **Trnava**

Clube de Jiu Jitsu Pitbull / **Nitra**

RM Sport Resort / **Prievidza**

Horolezecký klub Manín / **Považská Bystrica**

ŠPORT ZÓNA / **Banská Bystrica**

La skala / **Žilina**

Lanové centrum OUTDOORPARK / **Prešov**

Lezecká stena Rozlomity / **Košice**



Copyright © 2019 Benefit Systems Slovakia s.r.o., Všetky práva vyhradené.

MultiSport

Ružová dolina 6, Bratislava, 821 08