

Twój osobisty plan na 4 dni aktywnej

MAJÓWKI



1 maja, czwartek

Daj sobie czas, by wczuć się w początek długiego weekendu. Odetchnij po pracy i celebryj pierwszy wolny dzień, ale pamiętaj także o odpowiedniej dawce zdrowego ruchu!



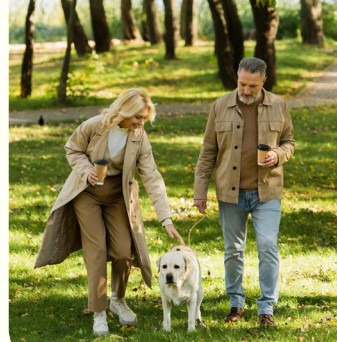
Zaplanuj długi spacer – najlepiej w lesie lub parku!

WHO zaleca zdrowym osobom 6000–8000 kroków każdego dnia. Jeśli wykonasz je w lesie, przy okazji zadbasz również o głębokie odprężenie całego organizmu.

Już 15 minut tzw. **kąpiele leśnej** obniża poziom kortyzolu!



Chcesz poznać inne, nieoczywiste zalety spacerów? Przeczytaj [nasz artykuł!](#)



A wieczorem obejrzyj film dokumentalny

„Jak ruchem zmieniać umysł” w reżyserii merytorycznej neurobiolożki dr Joanny Wojsiat.



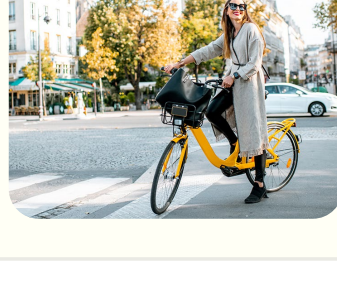
2 maja, piątek

Udało Ci się już nieco „zresetować”? Świetnie – dzisiaj czas na większą ilość ruchu! Co powiesz na...



... wyprawę rowerową?

Pamiętaj, że z kartą MultiSport możesz skorzystać także z [roweru miejskiego](#) lub wybrać się na zajęcia [indoor cycling](#).



Dzisiaj będziesz potrzebować dodatkowej dawki energii.

Nasz przepis na wysokobiałkowy chłodnik z botwiną znajdziesz [tutaj](#). Wykorzystasz sezonowe produkty i zadbasz o odpowiedni bilans makroskładników!



Czy wiesz, że botwina jest „naturalnym dopingiem” sportowców? Wszystko za sprawą wysokiej zawartości azotanów, które pozytywnie wpływają na kondycję.



3 maja, sobota

Jesteśmy na półmetku długiego weekendu! Majówkowa sobota nie może obejść się bez grilla – może zarezerwujesz czas na spotkanie ze znajomymi?



Przygotuj majówkowego grilla.

W [naszym artykule](#) znajdziesz 5 przepisów na ketogeniczne dania w wersji mięsnej i wegetariańskiej!

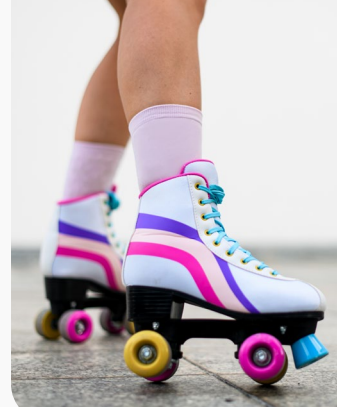


Chcesz znów poczuć się jak dziecko?

Na sobotnie popołudnie zaplanuj wizytę we [wrotkach](#)! – dobra zabawa gwarantowana!



Czy wiesz, że przyjemność i relaks motywują do aktywności fizycznej aż 44% Polaków? Tak wynika z raportu „MultiSport Index 2024: Sportkrastynacja” – [znajdziesz go tutaj!](#)



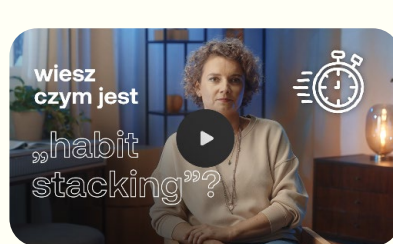
4 maja, niedziela

To ostatni dzień naszej wspólnej, aktywnej majówki. Jeśli czujesz ścisk w żołądku na samą myśl o liście „to-do”, która będzie czekać na Ciebie w poniedziałek, koniecznie sprawdź, co proponujemy na dzisiaj.



Obejrzyj krótkie wideo z poradami dr Ewy Hartman

„Jak znaleźć czas na aktywność w ekstremalnie napiętym grafiku” i zacznij wprowadzać je w życie już od dziś!



By osłodzić sobie końcówkę długiego weekendu, przygotuj pyszny deser,

korzystając z jednego z naszych przepisów. Może wypróbujesz [zdrowsze lody z awokado](#)?



Awokado to dawka zdrowych jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędnym komponentem zbilansowanej diety.



Chcesz, by majówkowa energia i dobry nastrój zostały z Tobą na dłużej? Zdradzimy Ci sekret – zadбай o to, by w Twojej codzienności na stałe zagościł ruch. Spaceruj, biegaј, pływaj, tańcz – każda aktywność to sposób na „zresetowanie” umysłu, większe poczucie sprawczości i dobry nastrój.

LetniaGra

MultiSport

PS. Już w czerwcu rusza nasza wakacyjna zabawa – Letnia Gra MultiSport!

Wystarczy aktywna karta MultiSport i nieco zapału, a wyjątkowe nagrody mogą być Twoje!

[Dowiedz się więcej!](#)

