

kondycja fizyczna



Efektywność, czyli „flow” Twojej pracy, zależy od dobrostanu Twojego umysłu. Ćwiczenia wyzwalają uwalnianie **serotoniny** w mózgu, co poprawia ogólny nastrój i reguluje Twój **cykl snu**, dzięki czemu jesteś **pełen energii** następnego dnia. Myśl pozytywnie, utrzymuj serce w dobrej formie i **spalaj nadmiar kalorii**.

Co zyskujesz:

- Zwiększoną wydajność umysłową (**nawet o 25%**)
- Redukcję możliwości wystąpienia otyłości, cukrzycy, chorób serca
- Poprawę zdrowia psychicznego i odporności na stres
- Zwiększoną satysfakcję z życia



Skanska
Zielona
Edukacja