

© **MultiSport**

**Zadbaj o siebie**

**Z PROGRAMEM  
MULTISPORT**

# Poznaj atrakcje dostępne z aktywną kartą MultiSport, dzięki którym zadbasz o ciało i umysł



## Filmy video

- Kilkadziesiąt różnorodnych zajęć on-line dostępnych na Strefie MultiSport
- Treningi live – 3x dziennie
- Ćwiczenia z trenerami z Twojego klubu



## „Dbaj o zdrowie z MultiSport”

- Webinary i podcasty z ekspertami
- Zdrowie od kuchni-gotowanie live
- Medytacja
- Sposoby na stres, odporność, zdrową dietę



## Kreator diety on-line

- 12 planów dietetycznych, z którymi zadbasz o prawidłową kondycję organizmu i wzmocnisz swoją odporność!



## Bezpłatne kody i kupony zniżkowe

- Książki z serwisu Legimi
- 60-dniowy dostęp do serwisu Audioteka
- 2- miesięczny dostęp do platformy językowej eTutor
- 30-dniowy dostęp do platformy Player.pl



## Konsultacje dietetyczno-trenerskie

Indywidualne spotkania on-line z dietetykiem i trenerami MultiSport



## Animacje dla dzieci

- Niebanalne propozycje zabaw z dziećmi z wykorzystaniem domowych sprzętów
- Nowe materiały 2 razy w tygodniu

Utrzymaj sportową  
formę i bierz udział  
w **treningach**  
**on-line**





## Treningi online z MultiSport

- Nie rezygnuj ze sportowej aktywności – od teraz, specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy **treningi online**, które możesz wykonać samodzielnie w domu. Kilkadziesiąt różnorodnych nagrań znajdziesz na Strefie MultiSport.
- **Motywujemy codziennie!** Bądź z nami podczas treningów live 3 razy dziennie na naszym Facebooku i Strefie MultiSport. Treningi prowadzą trenerzy MultiSport z klubów partnerskich.



# Ćwicz w domu z ulubionym trenerem

Chcesz zadbać o formę z ulubionym trenerem bez wychodzenia z domu? Weź udział w treningu on-line na dedykowanej platformie i wspieraj lokalne obiekty sportowe! Za każdą zarejestrowaną wizytę z kartą MultiSport prześlemy dodatkowe środki finansowe dla naszych Partnerów.



# Zadbaj o czas swoich dzieci

- Włącz swoje dziecko w zabawy, które uatrakcyjnią czas spędzony w domu.
- Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych sprzętów. Podczas animacji będziemy wykorzystywać przedmioty, które z pewnością już masz.
- Animacje dla najmłodszych znajdziesz na swoim koncie 2 razy w tygodniu

Dostępne od kwietnia 2020



# Dbaj o zdrowie z MultiSport





## Dbaj o zdrowie z MultiSport

- Trenuj w domowym zaciszu, kiedy tylko chcesz
- Słuchaj webinarów i podcastów z psychologiem czy ekspertami zdrowia. Korzystaj z przydatnych informacji odnośnie pracy w domu, diety czy aktywnego spędzania czasu z dzieckiem, które znajdziesz na naszym blogu
- Spróbuj medytacji, zacznij zdrową dietę i zadbaj o swoją odporność.





# Gotuj zdrowo z MultiSport

- Oglądaj i gotuj wspólnie z zawodowymi kucharzami
- Poznaj przepisy na **posiłki zero waste**, dzięki którym wyczarujesz niesamowite dania, w których nic się nie marnuje.
- Zatrósz się o **odporność i dobre samopoczucie** – poznaj przepisy wspierające Twój układ odpornościowy.
- Gotuj różnorodnie dla siebie i całej rodziny.



Zatroszcz się  
o odporność i skorzystaj  
z darmowego  
kreatora diety  
on-line





# MultiSport Diet 12 planów dietetycznych

MultiSport Diet to darmowy kreator diety on-line dostępny z kartą MultiSport. Platforma MultiSport Diet daje Ci dostęp do 12 planów dietetycznych, z którymi zadbasz o prawidłową kondycję organizmu i wzmocnisz swoją odporność!

Jedz na zdrowie!

[SPRAWDŹ](#)



# Konsultacje dietetyczno – trenerskie

Skorzystaj z wiedzy  
ekspertów

Dostępne od kwietnia 2020





## Konsultacje z dietetykiem

- Poznaj zalecenia dietetyka dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety.
- Dowiedz się jakie produkty powinieneś wybierać chcąc zadbać o odporność.
- Oblicz indywidualne zapotrzebowanie na wodę Twojego organizmu.



## Konsultacje z trenerem

- Trening w domowych warunkach
  - od czego zacząć?
- Jak poprawnie wykonać rozgrzewkę?
- O czym nie powinieneś zapomnieć wykonując trening?
  - Stretching - poznaj efektywne techniki rozciągania



Odpręż myśli  
**i przeznacz czas  
na relaks**





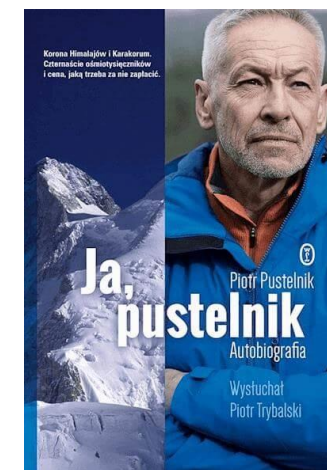
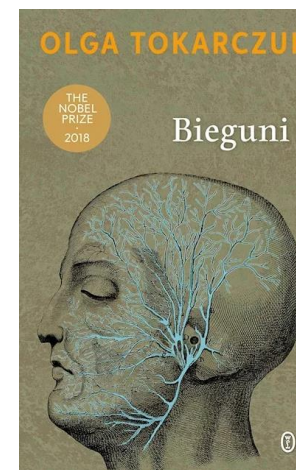
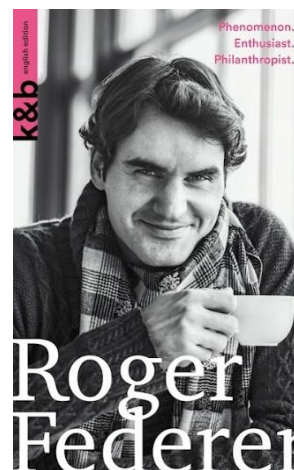
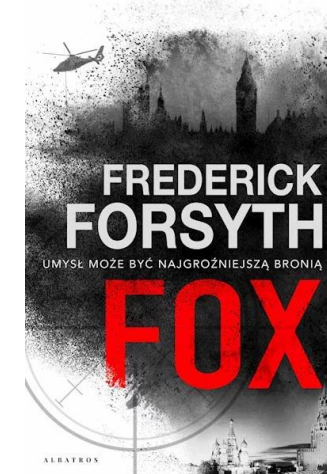
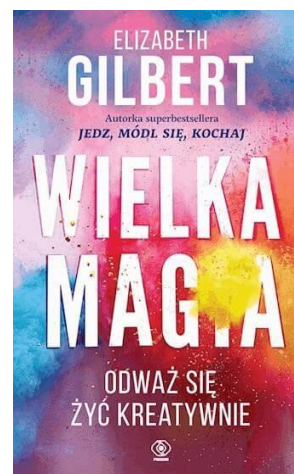
# Zadbaj o formę umysłu z Legimi

Wykorzystaj czas na lekturę!

Pobierz bezpłatny kod do serwisu

Legimi i czytaj, gdziekolwiek jesteś.

[POBIERZ KOD](#)





## Zrelaksuj się z Audioteką

Zasłuchaj się w dobrze opowiedzianych historiach. Wykorzystaj kod, z którym pobierzesz audiobooka z serwisu Audioteka i ciesz się 60-dniową, darmową subskrypcją.







# Oglądaj ulubione seriale z **Player.pl**

Odbierz bezpłatny kod do aplikacji Player.pl i ciesz się 30-dniowym dostępem do filmów i seriali.

Dostępne od kwietnia 2020





# Podcasty MultiSport Pozwól sobie na chwilę odprężenia

Postuchaj interesujących rozmów  
z pasjonatami w swojej dziedzinie.  
Rozmawiamy o motywacji, aktywności,  
odżywianiu i życiu w zgodzie ze sobą.  
Po prostu - o tym, co nas rusza.

[SŁUCHAJ](#)



#AKTYWNOŚĆ ⌚ 43:49

## Jak znaleźć czas na aktywność z dzieckiem? Rozmowa z trenerką Kasią Bigos.

Poznaj patenty na trening podczas urlopu macierzyńskiego i posłuchaj o kulisach projektu „Fake Off”, który rozpoczął szeroką dyskusję na temat wyglądu ciała kobiety po ciąży.



#AKTYWNOŚĆ ⌚ 36:58

## Jak znaleźć aktywność dla siebie? Rozmowa z Martą Hennig, trenerką i autorką bloga Codziennie Fit.

Postuchaj, na co zwracać uwagę rozpoczynając nową aktywność i dowiedz się, kiedy warto przygotować plan treningowy.



#MOTYWACJA ⌚ 51:57

## Dlaczego motywacja tak szybko się kończy? Rozmowa z Ewą Jochheim, założycielką Instytutu Durkalskiego w Polsce.

Poznaj skuteczne sposoby na zmotywowanie się do aktywności fizycznej i dowiedz się, jak mądrze wybierać cele, które chcesz zrealizować.

# Wykorzystaj czas na rozwój - zacznij nauczyć się języka

Skorzystaj z bezpłatnego, 2-miesięcznego dostępu do platformy eTutor i szlifuj swój język.

Dostępne od kwietnia 2020



© **MultiSport**

**Dziękujemy**