



BRINITE O VAŠIM ZAPOSLENIMA

VEŽBANJEM PROTIV STRESA I BOLESTI

Tempo savremenog života nikog ne ostavlja ravnodušnim. Čak i oni najjači pokleknu pred izazovima koje ispred njih nameće borba za egzistenciju, porodično očuvanje i profesionalno napredovanje. Koliko god ulagali u sebe tokom godina života, neosetno dođe do iscrpljivanja ličnih resursa usled čega postajemo ranjivi, podložni raznim bolestima i preosetljivi na kritiku.

„**Stres**“ se danas smatra velikim okidačem za različita stanja lošeg funkcionisanja ljudskog organizma. U isto vreme, on doprinosi boljem prilagođavanju pojedinca na različite zahteve svakodnevnog života i rada. Između ove dve krajnosti je naše ponašanje, a koji će „ekstrem“ prevagnuti zavisi od ličnog potencijala (samopouzdanja, ličnog zadovoljstva, psihofizičke spremnosti...).

Odavno je dokazano da fizička aktivnost i vežbanje doprinose boljem psihofizičkom zdravlju, pre svega pomažući organizmu da se lakše bori protiv „stresa“. Osobe koje redovno vežbaju (minimum 3x sedmično) imaju niži nivo anksioznosti (napetosti) i depresije u odnosu na druge. Naučnici to objašnjavaju vezom između fizičke aktivnosti i stimulacije mozga da luči serotonin (serotonin doprinosi **poboljšanja raspoloženja**, osećanju **sreće** i **smanjenju napetosti**), sa druge strane, fizička aktivnost dovodi do oslobađanja tzv. endorfina (endorfin blokira signale bola u mozgu, što je prirodan način oslobađanja od bola), a ujedino i „krivac“ da se osećamo **srećno i zadovoljno nakon vežbanja**.

Vežbanje i fizička aktivnost utiču na smanjenje povišenog krvnog pritiska (hipertenzija), nivo holesterola, smanjuju rizik od moždanog udara (šlog), osteoporoze, dijabetesa kao i mnogih drugih oboljenja. Ne samo da utiče na smanjenje telesne težine, vežbanje takođe utiče i na poboljšanje kvaliteta sna, pospešuje varenje i doprinosi opštoj psihofizičkoj stabilnosti.

Imajući u vidu sve ovo, ne treba propustiti nijedan trenutak koji može neosetno i nenametljivo promeniti Vaš život u željenom pravcu. **MiaFit fitness centar** omogućava specijalnu ponudu za sve kompanije na teritoriji Beograda koje žele da brinu o zdravlju zaposlenih.

Grupe su formirane i prilagođene na osnovu trenutnog psihofizičkog stanja zaposlenog. Neki od najaktuelnijih programa koje realizujemo u našem MiaFit fitness centru su: **TAG PROGRAM, MIX AEROBIK, PILATES, KONDICIONIRANJE, FITBOX.**

MiaFit fitness centar se nalazi na dve lokacije:

- [Kozjačka 12, Senjak](#)
- [Narodnog Fronta 132, Mali Mokri Lug](#)

Svi zaposleni mogu posećivati oba objekta i trenirati tamo gde im je bliže, više prija ili odgovara iz nekog razloga. MiaFit fitness centar se potrudio da obezbedi iste uslove treninga na obe lokacije.



Zaposleni mogu izabrati **8, 12 ili 16 treninga mesečno** u zavisnosti od potrebe i trenutne spremnosti. Svakako smo tu da damo savete i preporuke za svakog ponaosob.

Za uplatu **8, 12 ili 16 termina** u celosti za 5 zaposlenih, odobravamo popust u visini od 10%
Za uplatu **8, 12 ili 16 termina** u celosti za 10 zaposlenih, odobravamo popust u visini od 15%
Za uplatu **8, 12 ili 16 termina** u celosti za 15 ili više zaposlenih, odobravamo popust u visini od 20%

	8 TERMINA	12 TERMINA	16 TERMINA
5 ZAPOSLENIH	5.400 RSD	9.000 RSD	10.800 RSD
10 ZAPOSLENIH	5.100 RSD	8.500 RSD	10.200 RSD
15 ILI VIŠE	4.800 RSD	8.000 RSD	9.600 RSD

Napomena: Obračinski period je na mesečnom nivou po zaposlenom.

* Cene su sa uračunatim popustom.

Ukoliko imate predloge ili sugestije, budite slobodni da nas kontaktirate. Nastojimo da što bolje razumemo potrebe naših klijenata i da maksimalno izađemo u susret kompaniji kako bismo zajedno podigli svest o bitnosti redovne fizičke aktivnosti.

Srdačan pozdrav,

Bojana Paljić

tel: +381 63 77 93 998

mail: info@miafitgym.com

web: www.miafitgym.com

Partneri koji godinama podržavaju napredak i rad **MiaFit fitness** centra.



tel: +381 63 77 93 998

mail: info@miafitgym.com

web: www.miafitgym.com