****

Warszawa, 24 listopada 2021 r.

Informacja prasowa

**Jak pozbyć się jesiennej chandry? Jest prosty sposób – aktywność fizyczna**

**Jesień nas nie rozpieszcza. Krótkie dni, niższe temperatury, szybko zapadający zmrok, ponura aura i fakt, że po lecie pozostały nam już wyłącznie wspomnienia, to tylko niektóre z przyczyn sezonowej melancholii, która z czasem może prowadzić do trwałego obniżenia nastroju. Czasami zbyt późno zauważamy pierwsze symptomy chandry, a przecież możemy dobrze przygotować nasz organizm na jesienno-zimowe wyzwania. Eksperci zachęcają do ruchu, ponieważ już kilkanaście minut regularnej aktywności fizycznej dziennie jest w stanie poprawić nasze samopoczucie, zniwelować zmęczenie i znacząco zredukować stres. A to dopiero początek korzyści, jakie niesie za sobą ruch.**

Po wakacjach, wraz ze zmianą pory roku, wielu z nas dopada jesienne przesilenie. To stan, w którym wyjątkowo mocno odczuwamy skutki zmieniających się warunków atmosferycznych. Doświadczamy przygnębienia, apatii, wahań nastroju, nieuzasadnionego niepokoju, rozdrażnienia, problemów z koncentracją czy braku energii. Według badań przeprowadzonych przez CBOS jesień jest najmniej lubianą porą roku przez Polaków - jej nadejścia oczekuje tylko 4% mieszkańców Polski[[1]](#footnote-1). Jest to prawdopodobnie związane ze zmianą poziomu nasłonecznienia, a co za tym idzie zmniejszonym poziomem witaminy D3, która korzystnie wpływa na nasz organizm. – *Do pracy wychodzimy wcześnie rano, wracamy późnym popołudniem, a ze względu na coraz niższą temperaturę na zewnątrz, chętniej przebywamy w domu. Spędzając większość czasu w zamkniętym pomieszczeniu, dostęp do naturalnego światła pozostaje ograniczony, co w rezultacie wpływa na obniżoną produkcję „hormonu szczęścia” – serotoniny, który odpowiada za nasze samopoczucie. Dlatego, w okresie jesienno-zimowym, aby zrekompensować sobie deszczową pogodę i brak promieni słonecznych, warto szukać innych sposobów na poprawę nastroju. W krajach skandynawskich mieszkańcy rekompensują sobie krótkie dni i niskie temperatury m.in. zwiększoną aktywnością fizyczną. Warto brać z nich przykład, ponieważ według wielu badań sport jest jedną z najskuteczniejszych metod redukcji stresu i poprawy nastroju* – wyjaśnia Natalia Litwiniuk, trenerka Zdrofit oraz Yes2Move.com, specjalizująca się m.in. w treningach Body&Mind.

**Ciesz się dobrym nastrojem i zredukuj stres**

W jednym najnowszych badań[[2]](#footnote-2) 47% Europejczyków przyznało, że w czasie pandemii pogorszyło się ich ogólne zdrowie psychiczne, a 51% zauważa, że w ich życiu zwiększył się poziom stresu i niepokoju.Z myślą o osobach, które zmagają się z takimi emocjami, powstają dedykowane programy treningowe. Oferują go m.in. kluby fitness Zdrofit, gdzie działa –program Antystres w wersji Energia i Harmonia. W pierwszym wykorzystywane są podstawowe elementy treningu fitness, ćwiczenia dynamiczne z elementami mobilizacji i stretchingu - jest to trening tlenowy o charakterze cardio. Z kolei drugi **koncentruje się na** ćwiczeniach ogólnorozwojowych z wykorzystaniem elementów pilates, jogi, zdrowego kręgosłupa, mobility, stretchingu, ćwiczeń oddechowych oraz sprzętu – ich podstawą jest koncentracja i precyzja ruchu.

*–* ***Zajęcia antrystresowe udowadniają, że sport nie musi być próbą sił czy przykrym obowiązkiem, ale sposobem na przyjemne spędzenie czasu i relaks, który zaowocuje redukcją stresu, bardziej wydajnym snem czy lepszym nastrojem.*  *Co więcej, dla osób, które borykają się nie tylko z gorszym samopoczuciem, ale i ze wzmożonym napięciem w wyniku długotrwałego stresu, eksperci w ramach kampanii Przygotuj się! opracowali specjalny poradnik dotyczący aktywności fizycznej, który można bezpłatnie pobrać ze strony*** [*www.przygotujsie.pl*](http://www.przygotujsie.pl)*–***mówi trenerka.**

**Wybierz swoją dyscyplinę i ćwicz na zdrowie**

Korzyści, jakie niesie za sobą ruch, są niezliczone. Aktywność wzmacnia sprawność naszego ciała, poprawia pamięć oraz koncentrację sprawiając, że szybciej przyswajamy informacje, co w rezultacie może przekładać się na lepsze wyniki w pracy czy nauce. –*Osoby regularnie uprawiające sport, dużo częściej są w stanie skupić się na zadaniu, jakie mają do wykonania. Dzięki mniejszym pokładom stresu wyróżniają się też większym spokojem – panują nad emocjami, realnie oceniają różne sytuacje i potrafią w porę zareagować, żeby zaproponować rozwiązanie* – wyjaśnia Natalia Litwiniuk. W badaniu przeprowadzonym w ramach kampanii *Przygotuj się!*, aż 77 proc. użytkowników klubów fitness wskazało, że aktywność fizyczna wspiera zdolności umysłowe, a ponad 90 proc. jest zdania, że ruch pomaga niwelować stres i przeciążenia psychiczne.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od lat apeluje o zwiększanie poziomu aktywności fizycznej społeczeństw. Mimo to świadomość ludzi na temat zdrowotnych właściwości sportu wciąż jest niska - zbyt wielu z nas nadal prowadzi siedzący tryb życia. – *Aby to zmienić, należy znaleźć zajęcia dopasowane do naszych możliwości i oczekiwań. Wówczas sport stanie się dla nas źródłem satysfakcji i powodem do radości. Od czego zacząć? Zachęcam na początek do treningów domowych, np. z platformą* [*Yes2Move*.com](http://www.yes2move.com)*, gdzie wśród setek propozycji i inspirujących wskazówek, z pewnością każdy znajdzie treningi, które sprostają jego wymaganiom. Natomiast dla tych, którym zależy na motywacji drugiej osoby, najlepsze będą zajęcia w obiekcie sportowym pod czujnym okiem trenera* – podkreśla Natalia Litwiniuk.

Jak wynika z raportu Polskiego Instytutu Ekonomicznego, tylko co czwarty mieszkaniec Polski systematycznie uprawia sport. Dla porównania w innych krajach Europy Północnej czy Zachodniej odsetek aktywnych fizycznie obywateli sięga 40 proc., to aż o 12 proc. więcej niż w Polsce[[3]](#footnote-3).

Kontakt dla mediów: Agnieszka Bemowska, starszy specjalista ds. PR, kom. 517172559| a.bemowska@benefitsystems.pl

**Benefit Systems:** działa na polskim rynku od 2001 roku. Jest twórcą Programu MultiSport, który umożliwia pracownikom firm (i ich rodzinom) podejmowanie aktywności fizycznej w obiektach sportowych oraz w warunkach domowych. Spółka jest także operatorem blisko 160 klubów fitness w Polsce, które działają w ramach 7 sieci: Zdrofit, Fitness Academy, My Fitness Place, Fabryka Formy, StepONE, S4 Fitness, oraz FitFabric. Oferta sportowa jest rozwijana z powodzeniem przez Spółkę również w Czechach, na Słowacji, w Bułgarii, Chorwacji i Turcji. Więcej informacji na temat Benefit Systems odnaleźć można na stronie internetowej: <https://www.benefitsystems.pl/>

**Kampania edukacyjna Przygotuj się!** to wspólna inicjatywa siedmiu sieci fitness z całej Polski (Zdrofit, Fitness Academy, My Fitness Place, Fabryka Formy, StepONE, S4 Fitness, oraz FitFabric). Celem kampanii jest budowanie świadomości na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i jakość życia. Szczegóły dotyczące projektu odnaleźć można na stronie internetowej [www.przygotujsie.pl](http://www.przygotujsie.pl)

1. <https://cbos.pl/SPISKOM.POL/1998/K_063_98.PDF> [↑](#footnote-ref-1)
2. Ipsos, Impact Of The Covid 19 Pandemic On Health, march 2021 [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2019/08/Raport_PIE-Sport-gospodarka.pdf> [↑](#footnote-ref-3)