

**STARTRA KÉSZEN**  
*az egészségedért*

**AYCM.HU**

## **Kedves Kollégák!**

### **A négy fal között nem leszünk erősek!**

Tény, hogy az utóbbi pár hónap nem a nyári formáról, vagy a tökéletes alak megformálásáról szólt. Minden munkavállaló a home office alatt kialakított életterét rendezgette, és a tudatosabbak az online edzésbe is belekóstoltak.

Valljuk be ez a jó-jó, de nem az igazi kategóriát jelentették.

Vágyakozva tekintettünk a múltba, mikor sportközpontok súlyait emelgethettük, vagy a cardio gépek szalagjait koptathattuk.

Sokan mondták mit érdemes tennünk a vírus időszakában, de hittük is, meg nem is, de most eljött az idő a felkészülésre.

---

Az All You Can Move orvos szakértője, **Dr. Kulja András** elmesélte nekünk, hogyan hat a mozgás az immunrendszerre.

---



### **Hosszú otthonmaradást követően a korlátozások feloldásával újra lehetőségünk nyílik a rendszeres testmozgásra**

A mozgáshoz való fokozatos visszatéréssel nem csak a betegségeket előzhetjük meg, hanem immunrendszerünket is erősíthetjük.

Több kutatás megerősítette, hogy rendszeres - napi 45 perces - közepes intenzitású edzésekkel jelentősen javíthatjuk az immunrendszerünk működését.

A 90 percet meghaladó vagy túl nagy intenzitású edzések már nem javítják, hanem gyengíthetik szervezetünk védekezőképességét.

**ELOLVASOM**

Az ország újra a mozgás színtere lett!

**Az AYCM SportPass a kijárási korlátozás feloldása után újra megnyitja kapuit a végtelen lehetőségek előtt.**

Azért van, hogy használd!

Lásd mi mindenre, és mindezt hány helyszínen. Katt a képre:



*Sport gives meaning to your life  
Try it all!*

cross training | úszás | tenisz  
labdajáték | jóga | küzdősport  
bokszt | falmászás | akrobatika  
és még **141** féle mozgásforma

**20** **AYCM**  
CELEBRATING 20 YEARS

**AYCM MEANS THE ENDLESS POSSIBILITIES!**

**Ha szeretnél AYCM SportPass-t váltani, látogass el az AYCM [weboldalára](#).**

Sportoljunk az egészségért, az AYCM továbbra is Veletek van!

Vigyázzunk egymásra!

Üdvözlettel:  
az AYCM csapata

