

## ***FITMIT5® - 5 Wochen gratis und unverbindlich testen***

„Unsere Mission ist es, dass Bewegung und Entspannung so selbstverständlich werden, wie das Zähneputzen.“

Die Corona-Krise zwingt viele Menschen ins Home-Office. Die angespannte Situation führt gerade jetzt vermehrt zu Bewegungsmangel, Stress und ungesunder Ernährung. **FITMIT5®** geht proaktiv gegen diese drei Krankmacher unserer Zeit vor – mit einem 5-minütigem Pausenmanagement, Meditations-Guide, Ernährungsplaner und Immunspecial.

Studien zeigen: Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung sind die größten Krankmacher unserer Zeit und können auf lange Sicht nachhaltige Schäden an Körper und Geist anrichten. Besonders in Zeiten von Home-Office verlängert sich die langanhaltende, sitzende Tätigkeit in wenig ergonomischen Sitzpositionen, wodurch negative Begleiterscheinungen auf den Organismus wirken. In der aktuellen Lage bekommt man außerdem im besonderen Maße die Wirkung fehlender sozialer Kontakte zu spüren und das Thema „starkes Immunsystem“ ist präsenter als je zuvor.

Um auf die psychischen und physischen Herausforderungen des momentanen Arbeitsalltags bestmöglich vorbereitet zu sein, stellt die *BSG Wissen* allen Mitgliedern den digitalen Gesundheitscoach **FITMIT5®** für 5 Wochen komplett gratis und unverbindlich zur Verfügung.

Mit dem beigefügten Videolink erhalten sie einen Einblick in das Programm: <https://vimeo.com/340149835>

**Bei Interesse melden Sie sich zwecks Einholung der Anmelde Daten bitte beim BSG-Vorstand.**

Wir freuen uns, sie nun „digital“ zu unterstützen. Sollten noch Fragen bestehen, so kontaktieren sie uns jederzeit.