



Reprograme seus hábitos

Participe do Programa Corpo e Mente com a Vitta

Você com certeza já ouviu falar que a **nossa mente é a central de comando do nosso corpo, né?**

O estresse e a correria do dia a dia, assim como maus hábitos, são fatores que precisam de uma atenção extra na rotina e podem interferir na nossa saúde mental a longo prazo, causando insatisfações e prejudicando a saúde do corpo como um todo.

Corpo e mente precisam andar juntos para uma vida equilibrada

Assim como os hábitos ruins podem deixar a sua vida desequilibrada, os bons hábitos podem transformar a sua rotina e trazer muitos resultados positivos para a sua vida.

E foi pensando nisso que a Vitta criou o Programa Corpo e Mente, um programa de 12 semanas, feito em grupo, para equilibrar a sua saúde mental e física com apoio dos profissionais da Vitta e criando estratégias para atingir metas pessoais, e tudo isso valendo prêmios! 🌟

O que é o Programa Corpo e Mente?

Alinhado com a missão da Vitta de mudar a saúde do Brasil, o principal objetivo do programa é proporcionar a transformação de dentro para fora, com um **cuidado baseado nos 7 eixos, visando o equilíbrio entre o Corpo e a Mente. São eles:**

- Alimentação
- Atividade Física
- Espiritualidade
- Manejo do Estresse
- Relacionamentos
- Sono
- Controle de Tóxicos

Através de uma perspectiva de grupo, o programa foi desenvolvido com o objetivo de incentivar as pessoas a mudanças de hábitos atrelados à metodologia de metas. **Veja como funciona o programa na prática:**

- 12 semanas de duração com acompanhamento de psicólogo e nutricionista
- Definição de metas SMART individuais
- 03 encontros individuais ao longo do programa
- Grupo no WhatsApp para contagem dos desafios
- E-book e conteúdos semanais
- Premiação final para os três primeiros colocados 🏆

Prêmios!

Que você pode concorrer



Além de ganhar mais disposição e faturar mais bem-estar no seu dia a dia, você também pode levar alguns prêmios extras para casa.

1º Lugar:

Alexa

2º e 3º Lugar:

2 Vouchers de Spa
no valor de R\$100,00 cada.

Mas calma que não é só isso! Ao se inscrever, você também concorre a um ingresso para a Corrida Insuper, em prol do programa de bolsas. Assim você cuida da sua saúde e aproveita para fazer o bem junto com a gente.

O Programa terá início em agosto, e as inscrições serão feitas através do formulário, que será disponibilizado na live de abertura dia 13/08.