

TO TWÓJ CZAS.

Program Virgin Pulse na rzecz dobrego samopoczucia zapewnia narzędzia, które pomagają żyć aktywnie i zdrowo oraz zdobywać nagrody.



Co należy zrobić

- ➔ Załóż konto Virgin Pulse.
- ➔ Pobierz aplikację Virgin Pulse na urządzeniach mobilnych z systemem iOS lub Android. Dodatkowo, już za pierwsze logowanie zdobędziesz punkty!
- ➔ Rejestruj swoje działania sprzyjające zdrowiu, takie jak uprawianie sportu, zdrowsze odżywianie, prawidłowe nawodnienie, wystarczająca ilość snu i inne!
- ➔ Trzymaj rękę na pulsie, dokonując pomiarów, na przykład wagi i ciśnienia krwi.
- ➔ Wręcz ze znajomymi bierz udział w wyzwaniach, odkrywaj wskazówki dotyczące zdrowego trybu życia oraz korzystaj z innych funkcji.
- ➔ Zdobywaj nagrody za wprowadzanie zdrowych nawyków!

Twoje nagrody

Podjmuj decyzje sprzyjające zdrowiu i zdobywaj punkty. Im więcej zdrowych wyborów, tym więcej wygrywasz. Oto przelicznik punktów na nagrody!



	Poziom 1	Poziom 2	Poziom 3	Poziom 4
ZDOBYTE PUNKTY	7,500	15,000	22,500	30,000
NAGRODY DLA POJEDYNCZEGO CZŁONKA HSA	75 USD	150 USD	225 USD	300 USD
NAGRODY DLA RODZINNEGO*** CZŁONKA HSA	150 USD	300 USD	450 USD	600 USD

Jak zdobywać punkty

Aktywność

Przesyłaj kroki ze swojego urządzenia do śledzenia aktywności (Max, Fitbit, Misfit Shine, VP Mobile)

DZIENNICIE (nawet 140 punktów/dzień)	Za 1 000 kroków	10 punktów
	15 lub więcej minut aktywności	70 punktów
	30 lub więcej minut aktywności	120 punktów
	45 lub więcej minut aktywności	140 punktów
MIESIĘCZNIE	Zrób 7000 kroków przez 20 dni w miesiącu	400 punktów
	Zrób 10 000 kroków przez 20 dni w miesiącu	500 punktów

Wymiary

Samodzielne wprowadzenie pomiarów

MIESIĘCZNIE	Wprowadź swoje pomiary (waga i/lub ciśnienie krwi)	150 punktów
	Dokonaj zweryfikowanych pomiarów	250 punktów

Samodzielne śledzenie

Monitoring zdrowych nawyków i różnych form aktywności

DZIENNICIE (nawet 30 punktów/dzień)	1 wpis	10 punktów
--	--------	------------

Karty

Gotowe

DZIENNICIE	Zrealizowana karta (2/dzień)	20 punktów
MIESIĘCZNIE	Zrealizuj 10 kart dziennych w miesiącu	100 punktów
	Zrealizuj 20 kart dziennych w miesiącu	200 punktów

Wyzwania

MIESIĘCZNIE	Utworzenie wyzwania osobistego	50 punktów
	Udział w wyzwaniu osobistym	100 punktów
	Wprowadzaj promowany zdrowy nawyk przez 5 z 7 kolejnych dni	200 punktów
ROCZNIE	Weź udział w wyzwaniu firmowym (2/rok)	1,000 punktów

Więcej!

JEDNORAZOWO	Rejestracja	3000 punktów
	Ustawienie zainteresowań	100 punktów
	Podłączenie urządzenia do monitorowania aktywności	2000 punktów
	Dodaj zdjęcie profilowe	100 punktów
	Pierwszych 5 znajomych	250 punktów
	Pierwsze logowanie w aplikacji mobilnej	250 punktów
	Zobowiązanie do niepalenia papierosów	100 punktów
	Ustal cel dotyczący dobrego samopoczucia	200 punktów
ROCZNIE	Dokonaj oceny stanu zdrowia	2000 punktów



Zarejestruj się teraz na join.virginpulse.com/mauserpackaging

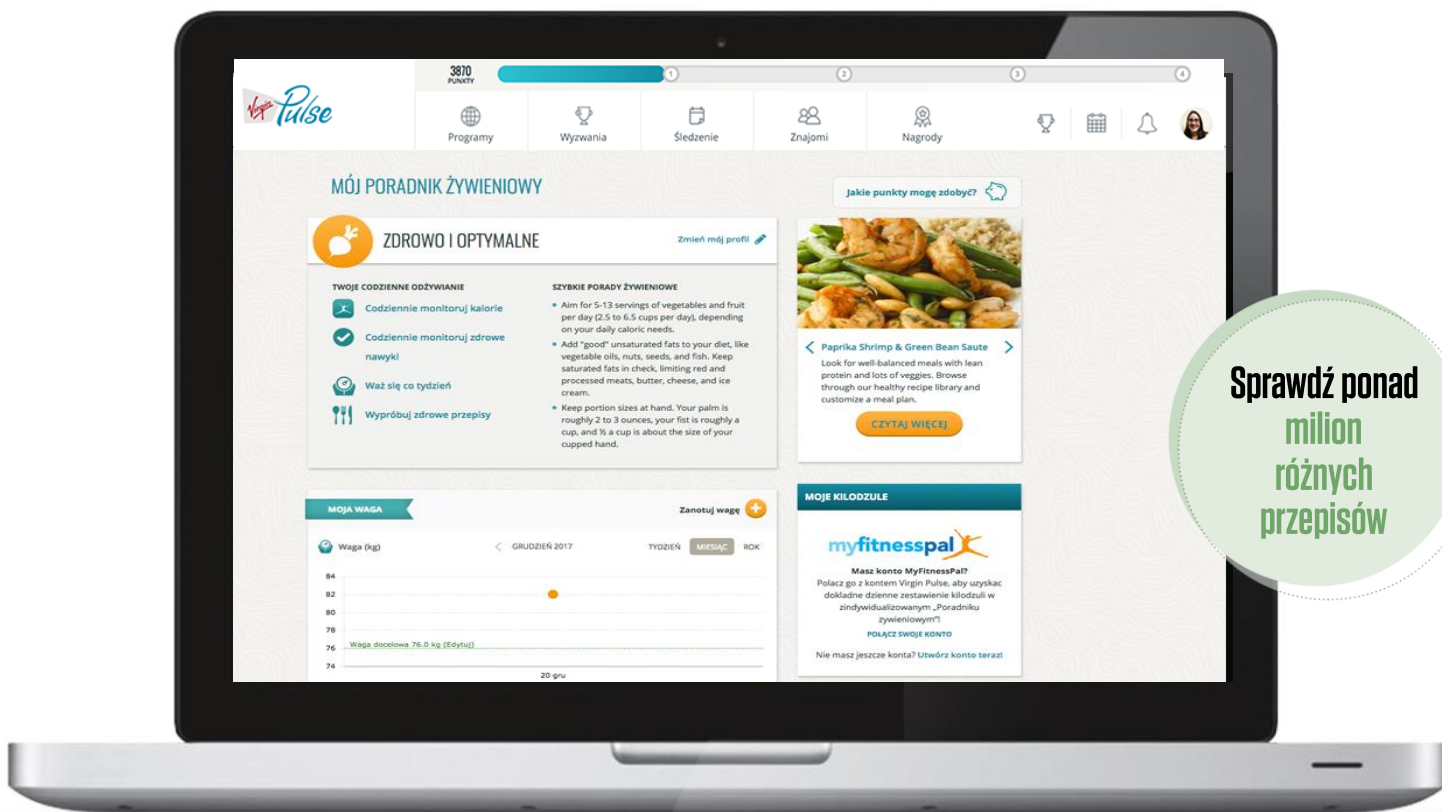
Już jesteś uczestnikiem? Zaloguj się na member.virginpulse.com

Masz pytania? Skontaktuj się z działem obsługi uczestników pod numerem 888-671-9395



Wyrób w sobie zdrowe nawyki dotyczące odżywiania na całe życie!

Dobre odżywianie się oraz regularne ćwiczenia fizyczne są konieczne, aby cieszyć się dobrym zdrowiem. Rozumiemy jednak, że nie zawsze łatwo utrzymać obrany kurs! Zapraszamy do lektury **Poradnika żywieniowego Virgin Pulse**, łatwego w użyciu poradnika, który pomaga radzić sobie z wyzwaniami związanymi z odżywianiem. Dodatkowo możesz też zdobywać punkty specjalne.



Sprawdź ponad
milion
różnych
przepisów

Zdobywaj punkty za zdrowe odżywianie!

Odżywianie	DZIENNE	Przeglądaj zdrowe przepisy Codzienne śledzenie kalorii	10 punktów 20 punktów
	TYGODNIOWO	Ulubiony przepis Dodaj przepis do listy zakupów	10 punktów 10 punktów
	MIESIĘCZNE	Śledź kalorie przez 10 dni w miesiącu Śledź kalorie przez 20 dni w miesiącu	200 punktów 300 punktów
	KWARTALNIE	Wybierz swój styl odżywiania	250 punktów
	JEDNORAZOWO	Podłącz urządzenie do śledzenia kalorii	100 punktów



Zarejestruj się teraz na join.virginpulse.com/mauserpackaging

Już jesteś uczestnikiem? Zaloguj się na member.virginpulse.com

Masz pytania? Skontaktuj się z działem obsługi uczestników pod numerem 888-671-9395

