

# #GOTOWINASEZON

W zdrowym stylu życia chodzi o balans. Powinniśmy go zachowywać zarówno między sportem a dietą, ale nie zapominać przy tym o profilaktyce! Zabezpieczenie naszego organizmu przed wirusami jest tak samo ważne jak zbilansowana dieta i regularny trening.

**Najlepszą formą profilaktyki są szczepienia.  
Przyłącz się do Nas i weź udział w konkursie „Gotowi na sezon”!**

1. **Zrób zdjęcie**, jak przygotowujesz się na sezon grypowy, np. chwilę po zaszczepieniu
2. **Wrzuć post** na swój profil na Instagramie 
3. Wykorzystaj przy tym jedną z naszych naklejek. Znajdziesz je na Instagramie pod hasłem: **@gotowinasezon**
4. **Oznacz Nas** hasztagiem #GOTOWINASEZON



Na zwycięzców czeka nagroda – kolacja z czterokrotnym uczestnikiem igrzysk olimpijskich oraz wielokrotnym złotym medalistą w pchnięciu kulą, **Tomaszem Majewskim!**

Konkurs trwa do **15 listopada 2022 r.**

Inicjatorem kampanii jest Ogólnopolski Program Zwalczania Grypy.

Więcej informacji znajdziecie na: [www.opzg.pl/gotowi-na-sezon](http://www.opzg.pl/gotowi-na-sezon)

