**Pierwsza platforma edukacji zdrowia – co można zyskać?**

**Rośnie świadomość Polaków na temat zdrowego stylu życia. Coraz chętniej sięgamy po pełnowartościowe produkty spożywcze, rezygnujemy z potraw powszechnie uznawanych za niezdrowe, więcej przebywamy na świeżym powietrzu i wybieramy aktywne formy spędzania wolnego czasu. Niestety wiele osób narzuca sobie zbyt wysokie wymagania i znaczne restrykcje, a przez to szybko wraca do starych nawyków. Co zrobić, aby zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna nie były wyłącznie zajawką, a stałym elementem naszego życia? Rozwiązaniem jest pomoc specjalistów! MajAcademy startuje z nową platformą dietetyczno-treningową przeznaczoną dla wszystkich osób, które chcą zmienić swoje nawyki na lepsze. Co znajdziemy na stronie?**

**Pierwsza platforma w Polsce o holistycznej edukacji zdrowia**

Platforma MajAcademy zapewnia holistyczne podejście do kwestii zdrowego stylu życia. Klienci w ramach subskrypcji otrzymują pełny dostęp do wszystkich materiałów znajdujących się na stronie, tj. gotowe programy dietetyczne, merytoryczne artykuły, edukacyjne materiały wideo, różnego rodzaju poradniki, sprawdzone przepisy na wyśmienite, zdrowe dania i wiele innych. Ponadto mogą brać udział w ciekawych wyzwaniach dietetycznych i motywacyjnych, a także, dzięki akcji comiesięcznego call center MajAcademy, mogą skorzystać z konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem klinicznym.

Ciekawą opcją jest możliwość kontaktu z psychodietetykiem. Psychodietetyka to specjalizacja ukierunkowana na pomoc osobom borykającymi się z otyłością czy zaburzeniami odżywiania, takimi jak bulimia czy anoreksja. Wsparcie takiego eksperta doceniają również osoby, które potrzebują dodatkowej motywacji do zmiany złych nawyków żywieniowych.

Tym, co wyróżnia MajAcademy, jest gwarancja niezmiennej ceny. Platforma działa w modelu subskrypcji – klienci płacą konkretną, niezmienną kwotę tak długo, jak korzystają z subskrypcji. Jeśli z niej zrezygnują, obowiązuje ich nowa cena. Wybór subskrypcji jest zatem dobrą inwestycją w zdrowie!

**Zdrowa dieta + treningi = najlepsze efekty**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w tygodniu. Według ekspertów regularny trening wpływa na organizm na wielu płaszczyznach. Nie tylko poprawia kondycję i wytrzymałość, wzmacnia mięśnie i ułatwia proces budowania smukłej sylwetki, ale także pozytywnie wpływa na zdrowie, odstresowuje, dodaje energii do działania i poprawia samopoczucie.

Specjaliści z MajAcademy, biorąc pod uwagę wszystkie korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń, postanowili wzbogacić swoją platformę o treningi online dostępne tylko dla subskrybentek. *Zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważna jest systematyczna aktywność fizyczna. Wiemy również, że każdy ma inne tempo ćwiczeń, inne potrzeby i wymagania. Dlatego stawiamy na indywidualne podejście! Treningi dopasowujemy do potrzeb subskrybentek. Dla nas liczą się najlepsze efekty i pełne bezpieczeństwo* – komentuje Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.

**Nieoceniona pomoc ekspertów**

Zmiana nawyków żywieniowych na lepsze i wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej do swojego życia to niełatwe zadanie. Wymaga wiedzy, samodyscypliny i cierpliwości. Wsparcie ekspertów jest nieocenione w tym zakresie! Specjaliści ustalają realne, mierzalne cele, a także potrafią skutecznie zmotywować do działania w gorszych momentach. Wyjaśniają wszystko to, co niezrozumiałe dla podopiecznych i dają praktyczne wskazówki na wiele tematów związanych ze zdrowiem.

Dietetycy tak komponują diety, by nie doprowadzić do niedoborów składników odżywczych – nie tylko witamin i minerałów, ale także makroelementów, a szczególnie białka, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto unikają monotonii w kuchni, która często prowadzi do porzucenia zdrowych założeń. Diety tworzone przez dietetyków są smaczne i zróżnicowane, dzięki czemu podbijają kubki smakowe nawet najbardziej wymagających osób.

Na nowej platformie edukacji zdrowia każdy znajdzie coś dla siebie. MajAcademy to eksperckie materiały z różnych dziedzin dietetyki i zdrowia, diety dopasowane do potrzeb – od klasycznej, przez low foodmap, aż do wegańskiej, rzeczowe artykuły o problemach zdrowotnych, odżywianiu dzieci i zdrowej ciąży, treningi dla osób początkujących, zaawansowanych i osób borykających się z rozmaitymi schorzeniami, w tym problemami jelitowymi. Co więcej, klienci w ramach subskrypcji otrzymują dostęp do zamkniętej grupy wsparcia, gdzie mogą wymieniać się doświadczeniami dietetycznymi z innymi osobami, będącymi na tej samej drodze. MajAcademy to platforma stworzona przez ekspertów z myślą o wszystkich razem i każdym z osobna!

*MajAcademy to rozwiązanie dla każdej osoby, która potrzebuje wsparcia, dodatkowego bodźca czy motywacji do zmian. To przepis na dobry początek na drodze do zdrowego stylu życia i nowe doświadczenie dla każdego, kto jest na niej już od jakiegoś czasu. To inwestycja w zdrowie, świetną kondycję i lepsze samopoczucie* – mówi Roksana Środa. – *Dajemy pełny dostęp do materiałów edukacyjnych, organizujemy wyzwania dietetyczno-motywacyjne, wzajemnie się wspieramy, dajemy szansę na to, by skonsultować swoje wątpliwości z ekspertami i motywujemy do ćwiczeń – platforma MajAcademy zawiera wszystko, czego potrzeba do zmiany nawyków na lepsze*.

MajAcademy rozwija się po to, aby pomagać wszystkim bez wyjątku! Poprawa zdrowia? Lepsze relacje z jedzeniem? Efektywne odchudzanie? Na odnowionej platformie każdy znajdzie to, czego potrzebuje.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175