

## Un mese dedicato al nostro ben-essere

Stare bene è la cosa più importante per ciascuno di noi. E lo è ancora di più in un periodo di così grandi cambiamenti. Per questo il nostro Welfare ha messo a punto nuove iniziative pensate per il nostro Ben-essere sia personale che professionale.

**Scarica il calendario del ben-essere** ricco di proposte realizzate in collaborazione con esperti qualificati: le migliori app per rimanere in forma, rilassarti o smettere di fumare, ricette sostenibili per il nostro territorio, lezioni di equilibrio e resistenza, video e webinar per migliorare le nostre *life skill* e prenderci cura delle nostre relazioni o del nostro ben-essere finanziario.

**Consultalo ogni giorno sul tuo desktop e** scegli le risorse che preferisci in base ai tuoi gusti e alle tue disponibilità **tra letture, video, esercizi, podcast.**

Tra le iniziative per prepararsi all'estate, **partecipa dal 21 giugno alla terza wellness week** realizzata con Gympass: allenamenti quotidiani, lezioni di yoga o stretching e live talk con atleti olimpionici, ogni giorno un appuntamento.

Man mano che i centri sportivi riaprono, in base alle diverse disposizioni regionali, puoi anche tornare ad allenarti in sicurezza in oltre **2.700 strutture sportive** in tutta Italia, con i diversi abbonamenti mensili del network di Gympass, acquistabili a condizioni vantaggiose.

Se non vuoi tornare in palestra, ma ci tieni a migliorare la tua routine di benessere, hai a disposizione ovunque tu sia, fino al 30 settembre, anche **5 app dedicate a fitness, alimentazione, meditazione e a un supporto specifico per smettere di fumare**, gratuite nella **versione premium** e senza pubblicità. Attraverso le app puoi anche partecipare a diverse classi in diretta streaming.

Sul sito welfare trovi tutti i link subito disponibili per registrarti alle iniziative e molti altri servizi dedicati al nostro ben-essere.

Link: [Ben-Essere - Welfare UniCredit](#)