**PAKIET MULTILIFE EXTRA ZAWIERA:**

 **1: Telemedycyna:**

1. Możliwość odbycia e-konsultacji w dowolnym momencie: czat, video, telefon
2. Nielimitowany dostęp do e-konsultacji z lekarzem ogólnym (medycyna rodzinna, internista)
3. Możliwość załączenia wyników w Indywidulanym Koncie Pacjenta
4. Badania diagnostyczne 2x w roku (podstawowe krew+mocz, pakiet wątrobowy, trzustkowy, witaminowy, alergiczny, onkologiczny, nietolerancji laktozy i glutenu)

1. **Kursy j. obcych** : do wyboru 2 spośród 7 (niemiecki, angielski, hiszpański, włoski, francuski, norweski, chiński)

**2**. **Szkolenie i kursy na** **platformie Youniversity** (m.in. Przywództwo, Zarządzanie, Sprzedaż i marketing, Komunikacja i relacje, Lean, Zarządzanie Projektami)

**Co daje Ci Youniversity?**

Zgłębiaj praktyczną wiedzę doświadczonych ekspertów i korzystaj z serwisu, który skupia bieżące tematy i trendy branżowe. A to wszystko w wygodnej formie:

1. Ponad 550 filmów, a nowy materiał co 2 tygodnie
2. Aktualne case'y biznesowe z lokalnego rynku
3. Wiedza w pigułce - 10-minutowe odcinki
4. Utrwalenie wiedzy dzięki quizom i wyzwaniom
5. Opcja przełączania video na podcast
6. Możliwość robienia notatek

**3**. **Konsultacje wideo z ekspertami** (5 w miesiącu):

- z psychologiem (50min)

- z dietetykiem (30min)

- z trenerem personalnym (30min)

**4. 16 planów dietetycznych** i ponad 2500 przepisów m.in. dieta wegetariańska, Hashimoto, dash, cukrzycowa i wiele innych

**5. Ebooki i audiobooki na platformie Legimi** m.in. lektury szkolne

**6. Kurs medytacji „Mindfulness** redukujący stres”

**7. Kurs jogi od podstaw**

**8**. **Focusly** (NOWOŚĆ!)-  aplikacja, która pomoże Ci odkryć dobroczynny wpływ uważności, psychoedukacji, oddechu i medytacji. Odkryj treści od renomowanych ekspertów, z którymi poprawisz koncentrację i zadbasz o swój mózg, emocje, ukoisz nerwy i zadbasz o wewnętrzny balans, niezbędny, by mierzyć się z codziennością. To nowoczesne narzędzie do samorozwoju, które wesprze Cię w realizacji konkretnych celów i pomoże poprawić jakość życia w obszarach, o które chcesz zadbać szczególnie.

Korzystając z Focusly, możesz m.in.:

1. doskonalić relacje w domu i w pracy
2. budować kompetencje miękkie (np. asertywność, odporność na stres, kreatywność)
3. lepiej rozumieć swoje emocje
4. poprawić jakość snu i sposób odżywiania
5. wspierać dziecko w nauce budowania koncentracji i regulowania emocji
6. nauczyć się relaksacji i świadomego oddychania

**9. Darmowa jazda rowerem miejskim** w 30 miastach w Polsce

**10. Treningi Yes2Move** + 5x w tygodniu treningi live + zniżki do sklepu Yes2Move

**11. GO ON** – aplikacja muzyczna

**PAKIET MULTILIFE BASIC,** w porównaniu do **MULTILIFE EXTRA**, nie zawiera konsultacji z dietetykiem, psychologiem, trenerem oraz konsultacji telemedycznych, aplikacji muzycznej GO ON, badań profilaktycznych w placówkach Diagnostyka.

**PAKIET MULTILIFE ACTIVE&RELAX**

Cena 29,90 zł miesięcznie

Obejmuje przede wszystkim konsultacje z trenerem personalnym 4 razy w miesiącu, przy czym jedna konsultacja trwa około 30 minut. Ponadto nielimitowany dostęp do E-booków i Adiobooków od Legimi, jeden darmowy bilet na 2 miesiące do kina, kurs mindfulness, kurs oddychania, kurs jogi online, Nextbike, Yes2move-ćwiczenia online.