





Ogrom potrzeb, multum usług, jedna platforma

Postaw na benefit, który pomoże zmienić Twoją codzienność na dobre! Z MultiLife wszystkie usługi masz zawsze pod ręką, o każdej porze 24/7.

Zadbaj o siebie kompleksowo z MultiLife. Zapytaj swojego pracodawcę o wachlarz możliwości. Rozwiń skrzydła korzystając ze wsparcia ekspertów m.in. psychologów, trenerów i dietetyków.

Poznaj naszą ofertę →



Główne obszary MultiLife

MultiLife to rozwiązanie wellbeing obejmujące 4 kluczowe obszary życia, w którym znajdziesz kursy, warsztaty oraz zróżnicowane usługi i aplikacje mobilne.



Psychologia



Zdrowie



Odżywianie



Rozwój



Psychologia

- ✓ Konsultacje z psychologiem
- ✓ Focusly - Aplikacja mindfulness
- ✓ Biblioteka kursów m.in. kurs oddychania, mindfulness
- ✓ GO ON - aplikacja muzyczna



Zdrowie

- ✓ Telemedi – internista online
- ✓ Badania profilaktyczne
- ✓ Konsultacje z trenerem
- ✓ Kurs jogi online
- ✓ Yes2Move - ćwiczenia online
- ✓ NextBike - rower miejski



Odżywianie

- ✓ MultiLife Diet - Dieta pod kontrolą
- ✓ Konsultacje z dietetykiem



Rozwój

- ✓ ESKK - Kursy językowe
- ✓ Youniversity - Kursy zawodowe i rozwojowe
- ✓ Legimi - E-booki i audiobooki
- ✓ Kino

Usługi MultiLife



MultiDostęp



Konsultacje



Biblioteka

Telemedi - dostęp do lekarza bez limitu

Teraz z MultiLife możesz korzystać z konsultacji online z lekarzem internistą i specjalistą leczenia otyłości.

- ✓ Konsultacja trwa 10-15 min
- ✓ Lekarz wystawia e-recepty, zwolnienia i skierowania do specjalistów
- ✓ Lekarze Telemedi są dostępni 24/7
- ✓ Wizyta może odbyć się za pomocą telefonu, czatu lub rozmowy wideo
- ✓ Usługa skierowana jest do osób dorosłych



Szeroki zakres badań dostępny w jednym miejscu - Diagnostyka

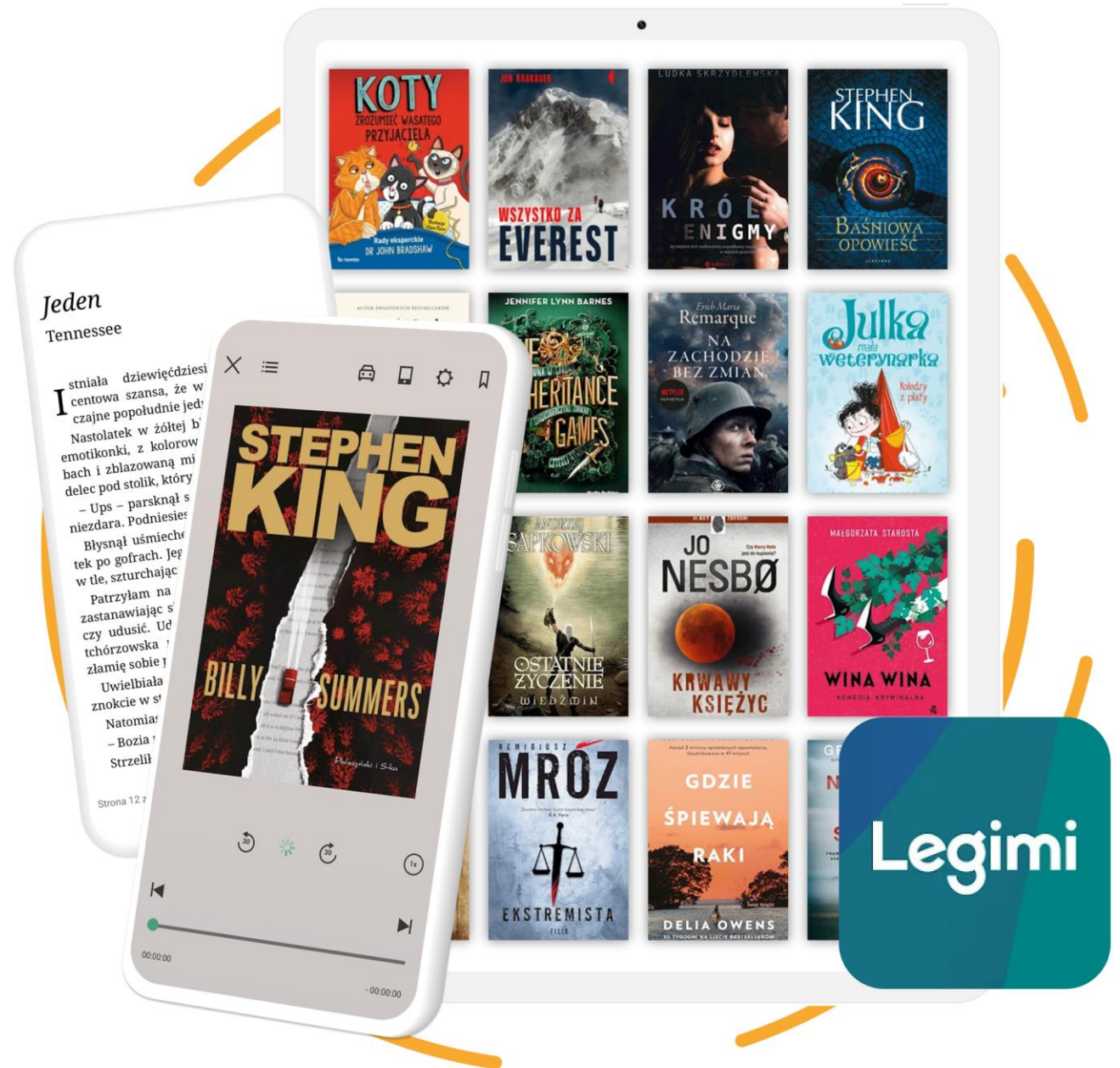
- ✓ Zyskaj wiedzę na temat kondycji swojego organizmu. Szybciej i wygodniej niż kiedykolwiek.
- ✓ Wygoda - wiele punktów pobrań
- ✓ Brak konieczności umawiania wizyt – wystarczy, że sprawdzisz w jakich godzinach pracuje wybrany punkt pobrań
- ✓ Łatwy dostęp do ważnych badań profilaktycznych
- ✓ Budowanie nawyku konsekwentnego sprawdzania stanu swojego zdrowia



Legimi - dostęp zawsze i wszędzie

Zawsze jest dobry czas na lekturę! Z pakietem usług MultiLife, masz dostęp do swoich książek gdziekolwiek jesteś, w drodze do pracy, w kolejce po kawę lub na kanapie w domu.

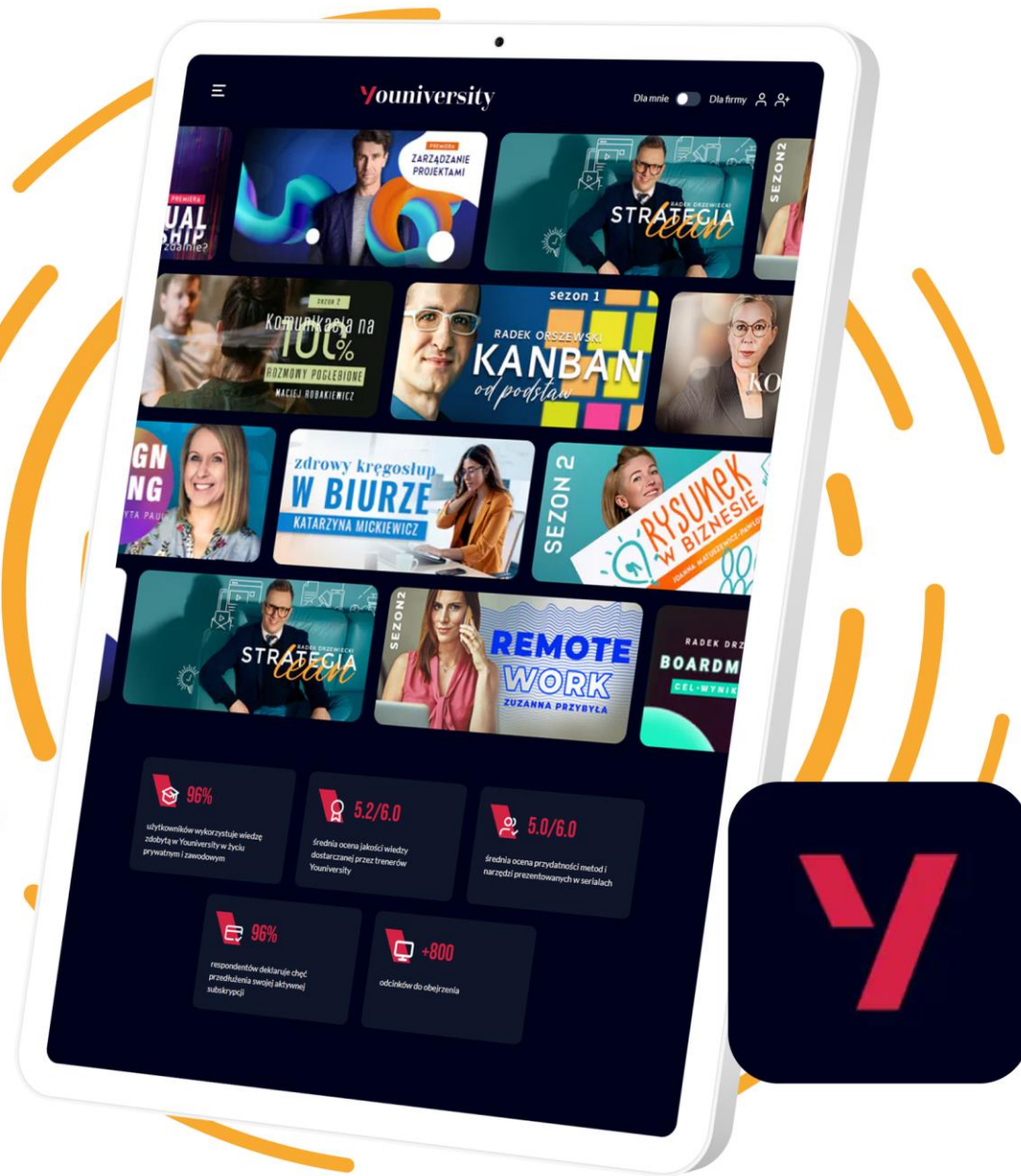
- ✓ Nieograniczony dostęp do wszystkich książek w abonamencie bibliotecznym.
- ✓ Pobrany tytuł dostajesz w formie ebooka i audiobooka.
- ✓ Każdy pobrany tytuł zostaje z Tobą na zawsze.
- ✓ Tytuły możesz odtwarzać na dowolnym urządzeniu mobilnym w aplikacji Legimi dostępnej na App Store lub Google Play.



Co daje Ci Youniversity?

Zgłębiaj praktyczną wiedzę doświadczonych ekspertów i korzystaj z serwisu, który skupia bieżące tematy i trendy branżowe. Do wyboru aż 9 kategorii kursów: zarządzanie projektami, inspiracje, przywództwo, zarządzanie, doskonałość operacyjna, wellbeing, sprzedaż i marketing, zespoły zdalne, komunikacja i relacje.

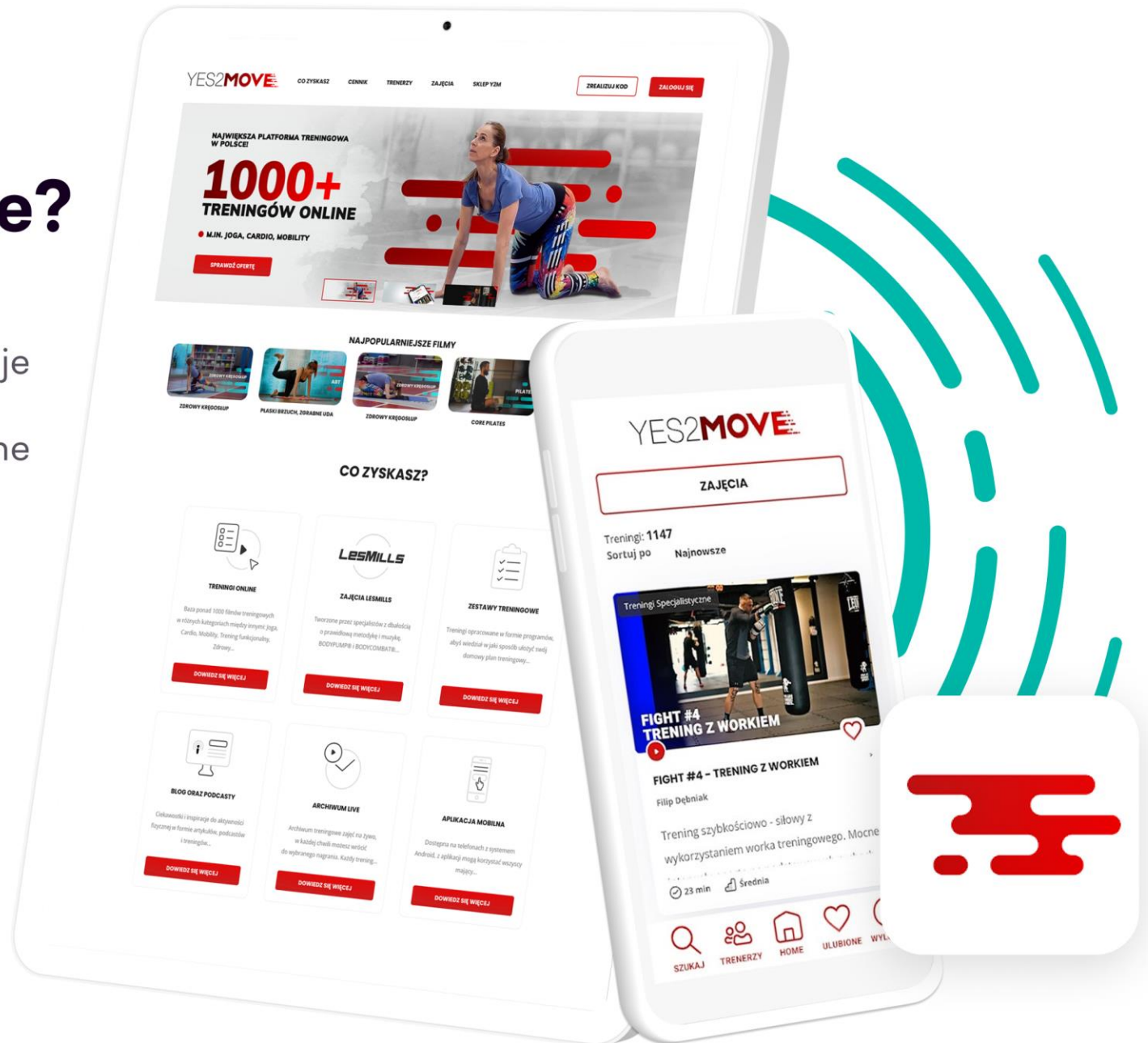
- ✓ Ponad 800 odcinków wideo, każdy ok. 10 minut.
- ✓ Nowe treści co 2 tygodnie.
- ✓ Aktualne case'y biznesowe z lokalnego rynku.
- ✓ Utrwalenie wiedzy dzięki quizom i wyzwaniom.
- ✓ Opcja przełączania video na podcast.
- ✓ Możliwość robienia notatek



Co znajdziesz na platformie Yes2Move?

Treningi na platformie Yes2Move to setki możliwości! Możesz testować różne rodzaje ćwiczeń, zmieniać je w zależności od Twoich potrzeb, a także zapisywać ulubione treningi i wracać do nich, gdy tylko zechcesz!

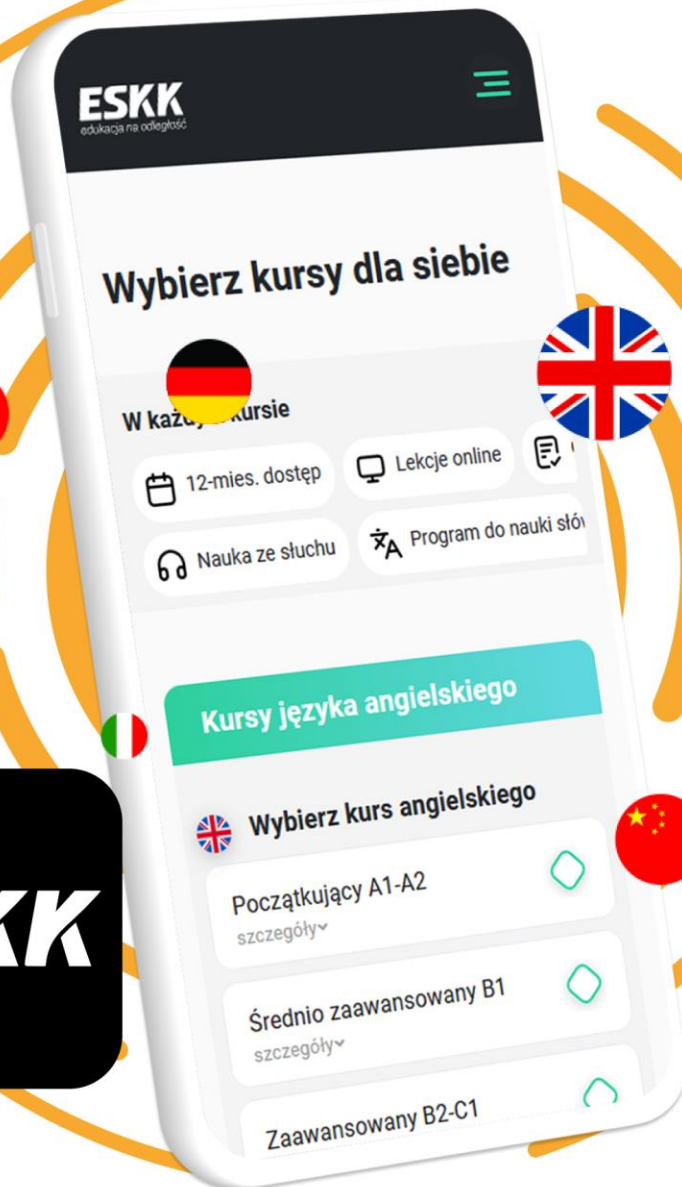
- ✓ Ponad 1100 różnych treningów
- ✓ Instrukcje wykonywania ćwiczeń
- ✓ Ulubione treningi



Co zyskujesz z aplikacją ESKK?

Platforma językowa ESKK oferuje pełne ciekawych materiałów kursy, z którymi nauka stanie się prawdziwą frajdą. Dzięki temu efekty zobaczysz bardzo szybko! Łącznie zyskujesz dostęp do ponad 300 różnorodnych lekcji na wszystkich poziomach zaawansowania.

- ✓ Ponad 130 lekcji angielskiego, od poziomu A1 do C1.
- ✓ Ponad 100 lekcji niemieckiego, od poziomu A1 do B2.
- ✓ Ponad 70 lekcji hiszpańskiego, od poziomu A1 do B2.
- ✓ Z pakietem MultiLife Extra masz dodatkowo możliwość nauki języka włoskiego, francuskiego, norweskiego i chińskiego!

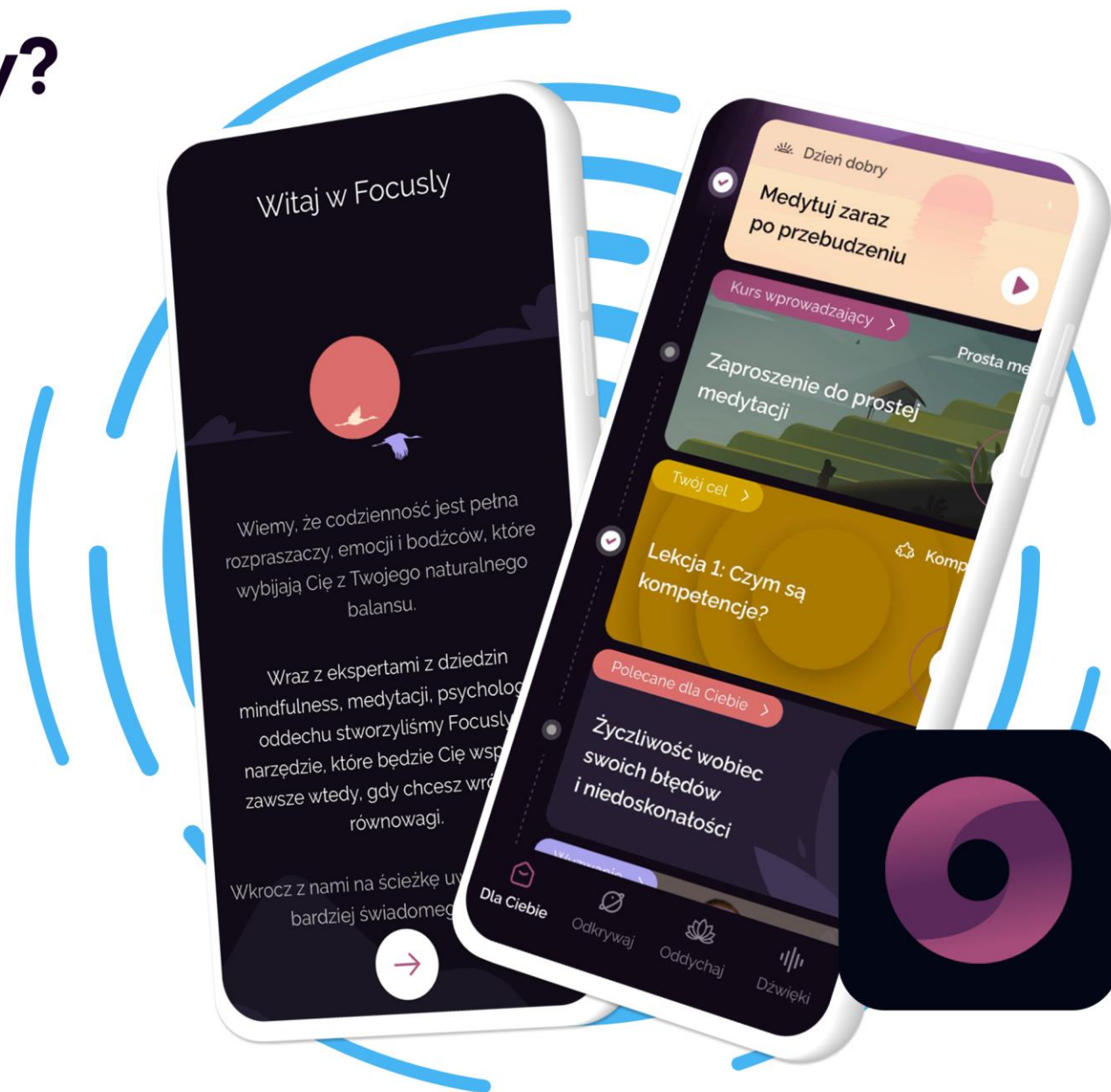


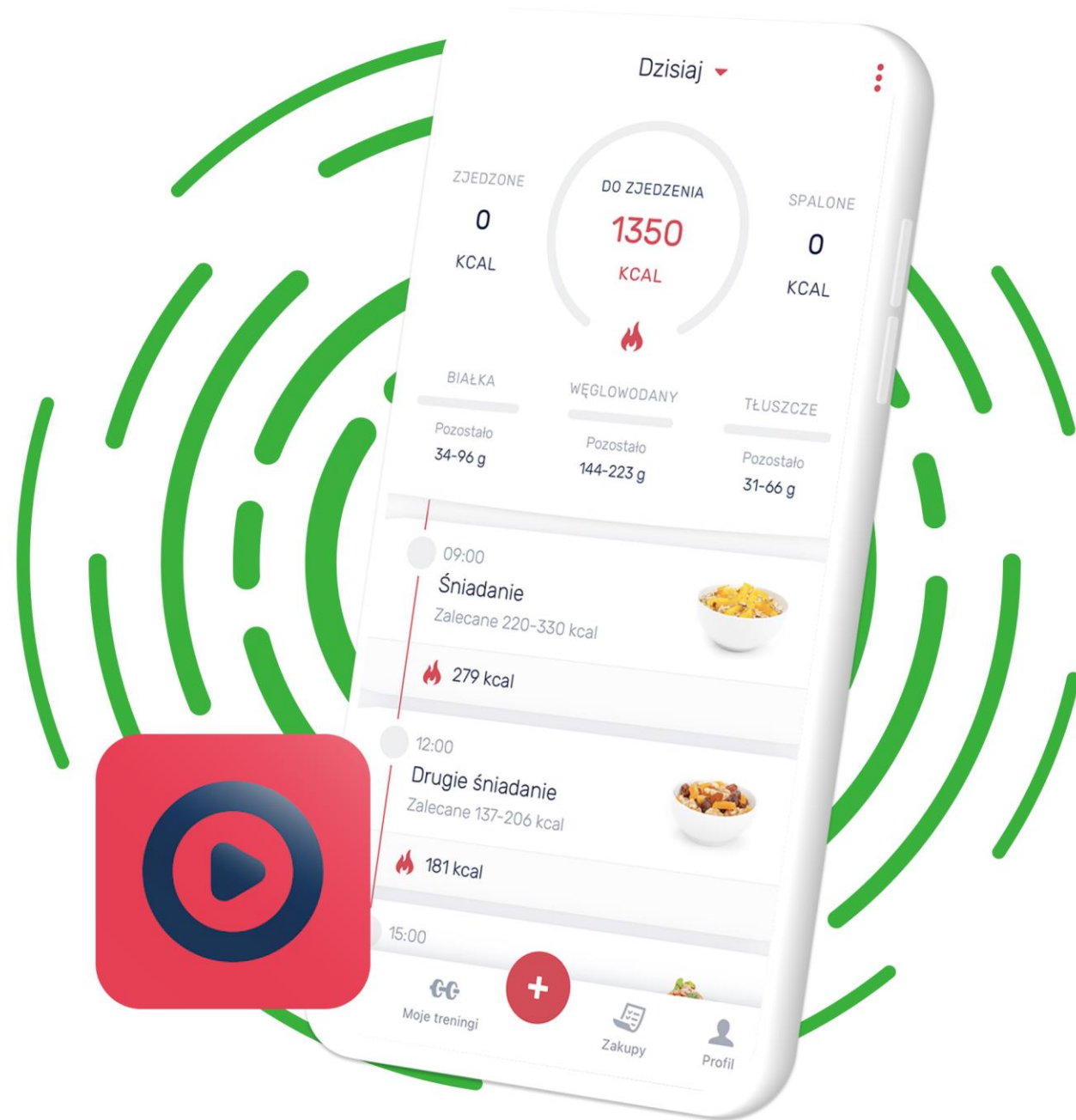
ESKK

Co znajdziesz w Focusly?

W jednym miejscu masz dostęp do ponad 1000 nagrań i artykułów, opracowanych przez certyfikowanych ekspertów.

- ✓ Rozwijające wyzwania tematyczne (np. nauczysz się odpuszczać lub doświadczysz 21 dni z uważnością).
- ✓ Muzyka relaksacyjnej i dźwięki natury do pracy, odpoczynku i nauki.
- ✓ Kursy wprowadzające do praktyki medytacji różnych nurtów.
- ✓ Programy psychoedukacyjne i rozwojowe.
- ✓ Praktyki uważności, czyli ćwiczenia uczące bycia "tu i teraz" ciałem i umysłem dla dzieci oraz dorosłych.
- ✓ Ćwiczenia oddechowe.





Miej dietę pod kontrolą z MultiLife Diet

Kreator Diety daje Ci dostęp do kompleksowych usług, które pozwolą Ci przygotować zbilansowane posiłki oraz korzystać z wiedzy naszych specjalistów.

- ✓ Przepisy na zdrowe posiłki
- ✓ Automatycznie generowana lista zakupów

NextBike - wkręć się w rower

Zwolnij obroty i ciesz się jazdą! Z MultiLife codziennie masz do wykorzystania 60 minut jazdy rowerami miejskimi w ponad 30 miastach w całej Polsce.

- ✓ Codziennie, 60 minut jazdy rowerem miejskim
- ✓ Usługa aktywna w ponad 30 miastach
- ✓ Dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu





Co zyskujesz z GO ON?

GO ON Home & Active to szeroki wybór gotowych playlist na każdą okazję i muzyka bez przerw na reklamy – rozrywkowa na spotkanie z przyjaciółmi lub relaksacyjna na wieczór.

- ✓ Darmowy dostęp do muzyki bez reklam, gdzie chcesz i kiedy chcesz.
- ✓ Gotowe playlisty na każdą okazję, nastrój, pogodę – czerp z niej to, czego w danym momencie potrzebujesz.

To wszystko i znacznie więcej



Focusly



GO ON



Diagnostyka



Telemedi



Yes2Move



MultiLife Diet



Legimi



Youniversity



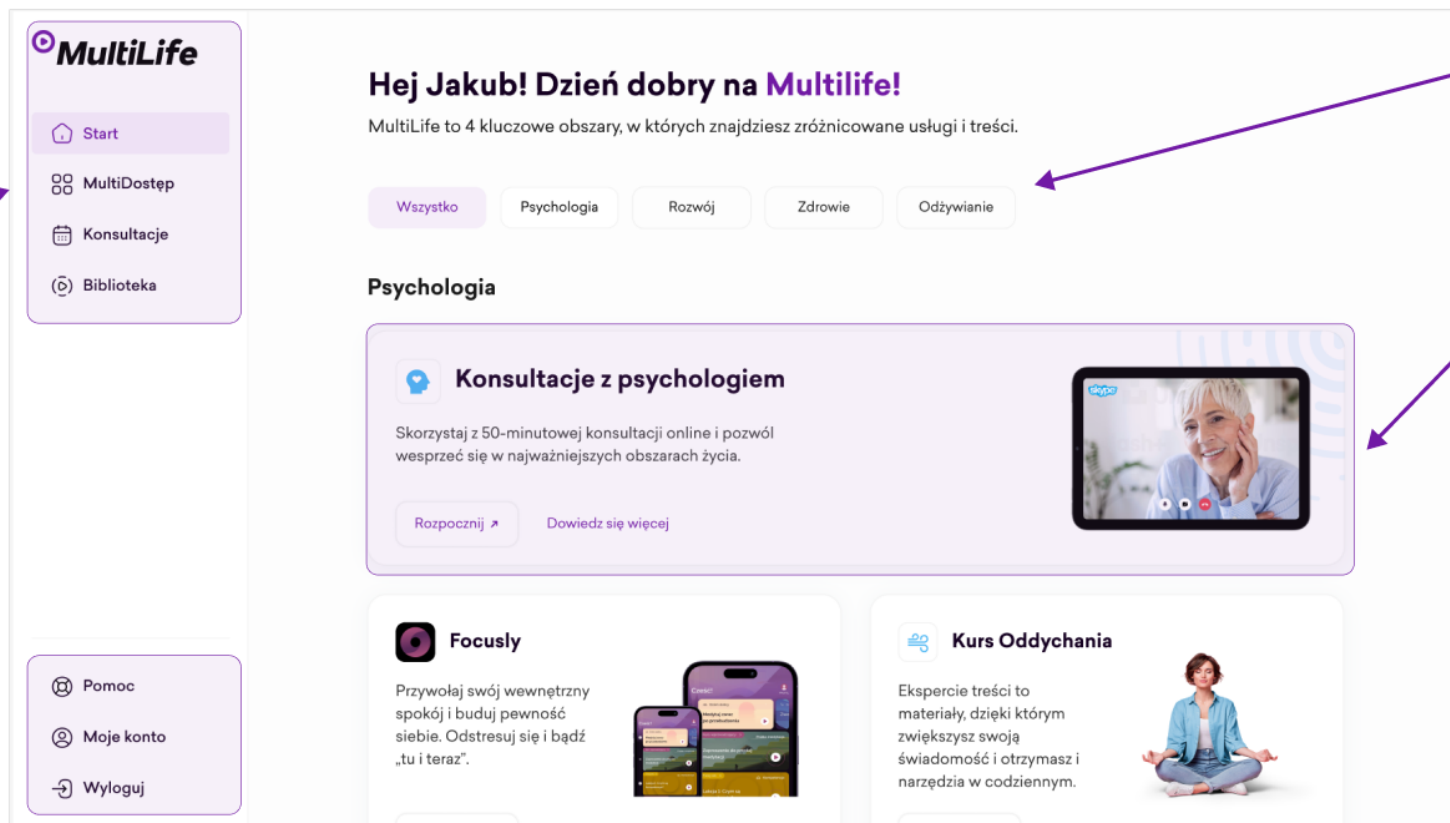
ESKK



NextBike

w jednym MultiDostępie

Ekran główny – Start



Menu pozwalającą na filtrację usług wg. wybranego obszaru MultiLife

Główna karta usługi, pozwalająca na jej realizację - "Rozpocznij", oraz przejście na stronę informacyjną - "Dowiedz się więcej"

Menu główne zawierające podstawowe funkcje MultiLife

Menu zawierające funkcje służące do obsługi konta Użytkownika

Multidostęp



Start

Multidostęp

Konsultacje

Biblioteka

Pomoc

Moje konto

Wyloguj

Multidostęp

Dostęp do usług i aplikacji partnerskich, które pomogą Ci lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

Wszystko

Psychologia

Zdrowie

Odżywianie

Rozwój

Psychologia

Aplikacja mindfulness

Ponad 1000 nagrań i eksperckich artykułów, a także muzyka relaksacyjna i praktyka uważności dla dorosłych oraz dzieci.

Rozpocznij ↗

Poznaj aplikację Foculsy



Aplikacja muzyczna GO ON



Konsultacje



Start

Multidostęp

Konsultacje

Umów konsultacje

Twoje konsultacje

Biblioteka

Pomoc

Moje konto

Wyloguj

Umów konsultacje

Twoje konsultacje

Umów konsultacje

Zarezerwuj do 5 konsultacji miesięcznie u naszych specjalistów ⓘ

Wszystkie

Dietetyk

Trener personalny

Psycholog



Anna Miszczyk

Dietetyk

PL

insulinooporność

cukrzyca

niedoczynność tarczycy

Hashimoto

O mnie

Specjalizuję się w chorobach metabolicznych m.in. insulinooporność, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nadwagę,

Data konsultacji

<	Czw	Pon	Wt	Śr	Czw	>
	22.06	26.06	27.06	28.06	29.06	
	8:00	19:00	16:00	19:00	18:00	
	8:30	19:30	16:30	19:30	18:30	
	9:00	-	17:00	-	19:00	
	9:30	-	17:30	-	19:30	
	10:00	-	18:00	-	-	



Biblioteka

Skorzystaj z treści tworzonych we współpracy z najlepszymi ekspertami.

Wszystko

Mindfulness

Joga

Etykiety bez tajemnic

Ćwiczenia oddechowe

Kurs negocjacji

P

Kurs mindfulness

Chcesz nauczyć się koncentracji, lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami? Obejrzyj kurs Mindfulness przygotowany przez Aleksandrę Łomzik.

Zobacz wszystko



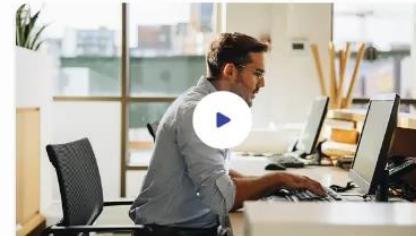
LEKCJA 1

Czym jest mindfulness



LEKCJA 2

Co można zyskać?



LEKCJA 3

Koncentracja uwagi

Kurs oddychania

Docień rolę oddechu w procesie funkcjonowania Twojego organizmu. Poznaj metodę Butejki ćwicząc oddychanie z Iwoną Piątkowską.

Zobacz wszystko



