

PŘEHLED BODŮ A VÝHOD

JAK SBÍRAT BODY GENERALI VITALITY?

Kategorie	Aktivita	Body	Jak často jsou body přidělovány	Maximální počet bodů (za jeden rok členství)
Online hodnocení zdravotního stavu	Vitality zdravotní dotazník	2.000	Jednou ročně	4.000
	Vitality stravovací návyky	1.000	Jednou ročně	
	Prohlášení nekuřáka	1.000	Jednou ročně	
Screening a prevence	Vitality zdravotní prohlídka	1.000 za absolvovanou zdravotní prohlídku; 1.500 za dosažený výsledek každého jednotlivého ukazatele v rozmezí stanoveném pro zdravého člověka (blíže viz tabulka „Vitality zdravotní prohlídka“)	Body jsou přidělovány jednou ročně. *Zdravotní prohlídka je možné provést každý 2. rok.	10.000
	Rozšířené zdravotní prohlídky (screeningy)	1.000 za jednu zdravotní prohlídku	Jednou ročně	2.000
	Očkování	1.000 za jedno očkování	Jednou ročně	2.000
Sportovní aktivita	Cvičení <i>Sledováno s použitím fitness zařízení, ze kterého jsou následně předány do aplikace GENERALI Vitality</i>	50–200 v závislosti na aktivitě <i>(blíže viz tabulka „Sportovní aktivita“)</i>	Denně	20.000 (za chůzi, resp. počet kroků, je možné získat maximálně 10.000 bodů za rok**)
Generali aktivní výzvy – týdenní cíle	Dosažení cílů stanovených pro jednotlivé týdny a získání odměny ve formě bodů Vitality prostřednictvím kola štěstí Vitality	200 bodů	Jednou týdně	Žádné

*Vitality zdravotní prohlídku můžete absolvovat každé dva roky v souladu s vyhláškou Ministerstva zdravotnictví České republiky.

**Za rok se Vám do statusu Vitality v Programu GENERALI Vitality započítá maximálně 10.000 bodů za chůzi (počet kroků). I po dosažení tohoto limitu se však následně chůzi získané body Vitality započítávají do počtu bodů potřebných k získání dalších výhod, jako jsou Aktivní odměny a Apple Watch cash-back.

VITALITY ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKA

Ukazatele výsledku Vitality zdravotní prohlídky:

Ukazatel	Rozmezí stanovená pro zdravého člověka
Index tělesné hmotnosti (BMI)	18,5–24,9
Obvod pasu	≤ 80 cm (u žen), resp. ≤ 94 cm (u mužů)
Krevní tlak	< 140/90
Cholesterol celkem	< 5,2 mmol/l
Hladina glukózy v krvi	Náhodně: < 7,8 mmol/l Nalačno: < 5,6 mmol/l

Všechna rozmezí jsou stanovena na základě lokálních nastavení.

SPORTOVNÍ AKTIVITA

V následující tabulce je uveden počet bodů Vitality, který můžete získat za sportovní aktivitu. Jsou-li v jeden den do aplikace GENERALI Vitality předány údaje více než jednou, budou Vám připsány body Vitality za událost s nejvyšším počtem bodů.

Kategorie	Pravidlo	Počet bodů Generali Vitality za událost
Chůze	7.500–9.999 kroků	50
	10.000+ kroků	100
Tepová frekvence	30 minut pohybové aktivity při 60 % věkem dané maximální tepové frekvenci	100
	60 minut pohybové aktivity při 60 % věkem dané maximální tepové frekvenci	150
	30 minut pohybové aktivity při 70 % věkem dané maximální tepové frekvenci	150
	60 minut pohybové aktivity při 70 % věkem dané maximální tepové frekvenci	200
	90 minut pohybové aktivity při 60 % věkem dané maximální tepové frekvenci	200
Spálené kalorie	30 minut pohybové aktivity při vydané energii nejméně 400 kCal za hodinu	100
	60 minut pohybové aktivity při vydané energii nejméně 400 kCal za hodinu	150
	30 minut pohybové aktivity při vydané energii nejméně 700 kCal za hodinu	150
	60 minut pohybové aktivity při vydané energii nejméně 700 kCal za hodinu	200
	90 minut pohybové aktivity při vydané energii nejméně 400 kCal za hodinu	200

Výpočet tepové frekvence požadované pro Váš věk:

Nejprve určete svoji maximální tepovou frekvenci tak, že odečtete svůj věk od čísla 220. Je-li Vám 30 let, Vaše maximální tepová frekvence je $220 - 30 = 190$ tepů za minutu. Pak vynásobte maximální tepovou frekvenci 60 % nebo 70 % a získáte požadovanou tepovou frekvenci. Je-li Vám 30 let, Vaše cílová tepová frekvence je 114 ($60\% \cdot 190$) nebo 133 ($70\% \cdot 190$) tepů za minutu.

K aplikaci GENERALI Vitality můžete připojit fitness trackery nebo aplikace těchto výrobců: Garmin, Polar, Fitbit, Strava, Suunto, Withings, Health App (aplikace Zdraví z Vašeho iOS zařízení), Samsung Health.

GENERALI VITALITY VÝZVA

V rámci Generali Vitality výzvy od nás každý kalendářní týden obdržíte individuální fitness cíl. Tohoto cíle lze dosáhnout sbíráním bodů Vitality v kategorii „Cvičení a sport“ (tzv. fitness body), tj. předáním údajů o sportovní aktivitě. Stanovené cíle jsou dynamické a závisí na fitness bodech, které jste získali v minulosti. Po dosažení týdenního cíle máte možnost otočit kolem štěstí v aplikaci GENERALI Vitality. Kolo štěstí obsahuje body i lákavé kupóny od našich partnerů. Body Vám budou připsány na členský účet. Kupóny musí být aktivované ve stanovené době, aby bylo možné vygenerovat kód kupónu. Všechny další informace najdete přímo v naší aplikaci GENERALI Vitality v oddílu nazvaném Generali Vitality výzva.

STATUS V PROGRAMU GENERALI VITALITY

V následujícím přehledu vidíte počet bodů Generali Vitality, který potřebujete, abyste dosáhli určitého statusu v Programu GENERALI Vitality.

STATUS GENERALI VITALITY	BODY VITALITY
Úroveň 1	0
Úroveň 2	10.000
Úroveň 3	20.000
Úroveň 4	30.000

JAKÉ VÝHODY LZE V PROGRAMU GENERALI VITALITY ZÍSKAT?

Partner	Výhoda
Garmin	Získejte 30% slevu na vybrané produkty Garmin v on-line obchodě Garmin s exkluzivním přístupem přes aplikaci GENERALI Vitality nebo webové stránky www.generalivitality.com/cz v části vyhrazené po přihlášení, a to bez ohledu na Váš status v programu GENERALI Vitality. Tato výhoda se vztahuje pouze na 1 produkt Garmin za jeden rok členství.
Adidas ¹	Kupón za dosažení každého nového aktivního statusu Vitality během jednoho roku členství, a to počínaje dosažením Úrovně 2: Úroveň 2: kupón v hodnotě 100 Kč Úroveň 3: kupón v hodnotě 200 Kč Úroveň 4: kupón v hodnotě 500 Kč Kupóny je možné aktivovat do 12 měsíců od změny statusu, aby bylo možné vygenerovat příslušný kód kupónu.
Adidas ¹	Jeden kupón na základě efektivního statusu Vitality dosaženého na konci roku členství: Úroveň 2: kupón v hodnotě 100 Kč Úroveň 3: kupón v hodnotě 200 Kč Úroveň 4: kupón v hodnotě 500 Kč Kupón je udělen při obnovení členství (prodloužení o další rok). Na základě efektivního statusu Vitality dosaženého na konci roku je možné získat pouze jeden kupón za jeden rok. Tato odměna se liší od výše uvedené odměny od společnosti Adidas, kdy lze získat jeden nový kupón za každý nově dosažený aktivní status Vitality. Kupón je možné aktivovat do 12 měsíců od obnovení členství, aby bylo možné vygenerovat příslušný kód kupónu.
Alza.cz	Aktivní odměny
Tesco	Aktivní odměny
Dr. Max	Aktivní odměny

Apple Watch	Aktivita Apple Watch
-------------	----------------------

¹ Platí určitá omezení. Úplné znění podmínek najdete na adrese: adidas.cz

Obsah a využívání výhod poskytovaných našimi partnery se řídí podmínkami příslušného partnera, které najdete na našich webových stránkách <https://www.generalivitality.cz> v části vyhrazené po přihlášení. My nemůžeme podmínky našich partnerů ovlivnit. Generali Vitality GmbH rovněž není součástí smluvního vztahu mezi Vámi a příslušným partnerem, takže nemůžeme zaručit dostupnost určité nabídky produktů partnera Programu GENERALI Vitality.

Datum: březen 2022