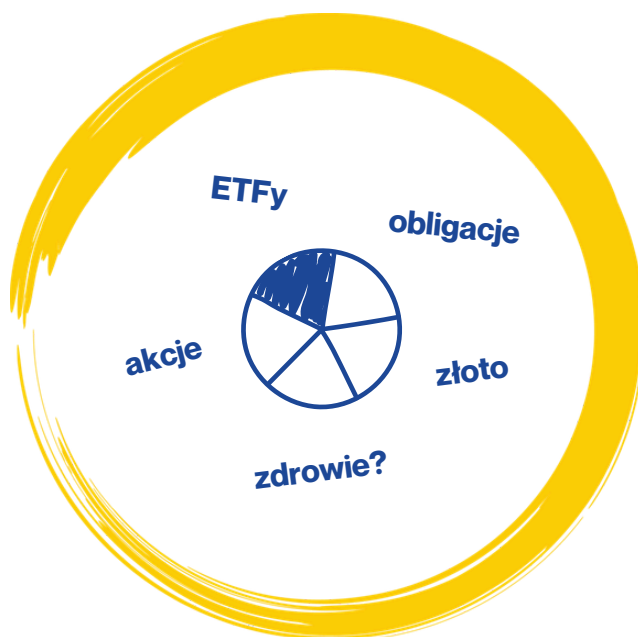


ZDROWA

s t o p a z w r o t u ■



**Szukamy odpowiedzi na pytanie
jak wykręcać
zdrowe stopy zwrotu**



LUTY 2026



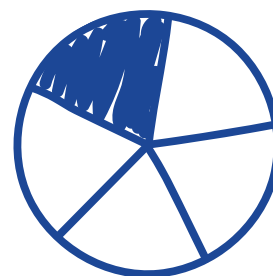
Zdrowa Stopa Zwrotu okiem

Marty Damm-Świerkockiej
Członkini Zarządu PFR Portal PPK



➔ Czy traktujesz zdrowie fizyczne, psychiczne jak inwestycję czy bardziej jako stan, który należy utrzymywać jak dba się np o kondycję budynku/domu? Dlaczego?

Niestety, z przykrością muszę przyznać, że bardziej traktuję swoje zdrowie jako stan, który należy utrzymywać w należytej kondycji, zapewniającej bezproblemową realizację moich codziennych zadań. Oczywiście, poza „bieżącymi naprawami” dbam o profilaktykę, zwłaszcza w zakresie chorób kobiecych. Jako umysł analityczny, mam sprofilowane schorzenia, które były popularne w mojej rodzinie i przykładam większą wagę do działań, które mogłyby im zapobiec lub wręcz wykluczyć. Nie wiem, czy można to podciągnąć pod zdrowie fizyczne lub psychiczne, ale jako osoba występująca publicznie dbam o swój wygląd, co wiąże się chociażby z profilaktyką dotyczącą uzębienia czy sylwetki. Jestem też aktywna fizycznie. Na co dzień rzadko jednak myślę o swoim zdrowiu fizycznym i psychicznym – może dlatego, że jego poziom oceniam jako satysfakcjonujący.



➔ Czy według Ciebie zdrowie jest składnikiem portfela inwestycyjnego? Dlaczego tak, dlaczego nie?

Zazwyczaj mówiąc o inwestowaniu w siebie mamy na myśli rozwój personalny, zawodowy, rzadko w tym kontekście padają kwestie zdrowia. Czy warto inwestować w swoje zdrowie? Oczywiście, bo tylko pozostawanie zdrowym pozwala na realizację naszych planów i zamierzeń. Zbliżając się do 50. roku życia coraz częściej myślę o działaniach, które pozwolą mi zachować dobrą kondycję na emeryturze, tak by być w pełni samodzielny i samowystarczalny. I tak jak inwestujemy w naszą przyszłość finansową, powinniśmy inwestować w swoje zdrowie, słuchać własnego ciała i nie bagatelizować znaków, które nam daje. I jeszcze jedno porównanie – tak, jak z wiekiem oceniamy ryzyko i skłaniamy się do coraz bezpieczniejszych form inwestowania, tak samo powinniśmy postępować ze swoim zdrowiem, pozwalając sobie z biegiem lat na odpoczynek i relaks. Jako pokolenie wychowane w etosie ciężkiej pracy, dopiero się tego uczę.





Jakie działania podejmujesz, żeby utrzymać swoje zdrowie w trendzie wzrostowym?

Rzecz obowiązkowa – badania profilaktyczne, cytologia, mammografia, dermatoskopia. Pozostając pod opieką endokrynologa, mam cyklicznie wykonywane badania krwi. Dbam także o aktywność fizyczną, przede wszystkim poprzez ruch na świeżym powietrzu – mieszkając na wsi, mam duże możliwości w tym zakresie, od długich spacerów, po nordic walking czy jazdę na rowerze. Tam gdzie to możliwe, unikam leków, skłaniając się do naturalnych, znanych mi z dzieciństwa metod. Moje pokolenie było pokoleniem syropu z cebuli, który nadal stosuję w przeziębieniach czy problemach z gardłem. Wydaje mi się, że znam moje ciało i po latach współistnienia wiem też, jak efektywnie zapobiegać sezonowym przypadłościom. Coraz częściej staram się też utrzymywać balans między pracą a czasem wolnym, co przekłada się na lepsze samopoczucie i większą efektywność. Szczególną wagę przykładam do dobrej jakości snu. Słucham też mojego ciała i jeśli objawy mnie niepokoją – reaguję.

W jaki sposób przekładasz to na swoich bliskich?

Właśnie pomyślałam, że jeśli chodzi o inwestycje, to bardziej traktuję w ten sposób zdrowie moich bliskich, niż swoje własne :) Pilnuję badań profilaktycznych, reaguję na informacje o bieżących dolegliwościach, dbam o kalendarz szczepień. Staram się, by ruch i aktywność fizyczna były obecne w naszym życiu. Dbam o prawidłowe odżywianie się w domu, unikając jedzenia przetworzonego i złej jakości. Mieszkanie na wsi pozwala mi na łatwy dostęp do „prawdziwych” produktów: jajek, mleka czy wędlin, co bardzo sobie cenię. Dużo rozmawiamy o prawidłowym korzystaniu ze zdobyczy cywilizacji, czyli internetu czy mediów społecznościowych. Znając statystyki dotyczące młodych osób, które w szczególny sposób dotknęła pandemia, zwracam szczególną uwagę na dobrostan psychiczny dzieci. Najwyższy czas, byśmy nie traktowali wizyt u psychologa jako czegoś stygmatyzującego, a wyraz odpowiedzialności za swoje życie. Jestem w takim momencie, że – wypracowując u dzieci pewne zdrowe nawyki od najmłodszych lat – właściwie spijam teraz śmietankę. Jednocześnie zauważam, że pod względem zaangażowania coraz częściej kwestia mojego dbania o bliskich nie dotyczy już dzieci, a ich dziadków.



Co byś zmienił/a w dbaniu o zdrowie w swoim dotychczasowym życiu?

Chciałabym znaleźć więcej czasu na aktywność fizyczną i regenerację. Dążę też do siedmiu godzin snu dziennie. Jeśli zauważam, że jakieś nawyki zdrowotne czy żywieniowe wymagają zmiany, staram się wprowadzać je na bieżąco.

CHANGE

18

Co byś pordził/a sobie w wieku 18 lat w kwestii dbania o zdrowie? Jak zmieniłbyś/zmieniłabyś swoją dotychczasową strategię?

Myszę, że to samo, co osobom w każdym wieku – by dbać o siebie, o swoją kondycję, nie bagatelizować objawów i sygnałów, które wysyła nam organizm, pilnować badań profilaktycznych. Tak już zupełnie praktycznie zwróciłabym mojej młodszej ja uwagę na produkty z laktozą – bardzo późno zorientowałam się, że po prostu mi szkodzi. Pewnie mało zwracałam w tym wieku uwagę na to, co jem, ale to też były czasy, gdzie było zdecydowanie mniej żywności przetworzonej. No i przede wszystkim – zabroniłabym młodszej sobie palenia papierosów :)

Jakie są 3 rady, które dasz tym, którzy nas słuchają i czytają, żeby wykręcić jak największą stopę zwrotu?

Po pierwsze – zdrowy człowiek to człowiek zdrowy nie tylko fizycznie, ale też psychicznie. Dbanie o własny dobrostan, otaczanie się pozytywnymi ludźmi, satysfakcja z wykonywanej pracy są inwestycją, na którą w dużej mierze mamy bezpośredni wpływ. Po drugie – naprawdę warto wykonywać badania profilaktyczne. Co roku ponad tysiąc kobiet umiera na świecie na raka piersi lub szyjki macicy. Żyjemy w rozwiniętym kraju, gdzie wcześniej wykryty nowotwór jest już praktycznie w 100% uleczalny, ale do tego potrzebne nam są właśnie cykliczne badania profilaktyczne. Po trzecie – dbajcie o odpoczynek, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną i dobry sen, a organizm podziękuję Wam za to nie tylko teraz, ale i w przyszłości.

3



A Ty jak inwestujesz w zdrowie?

Zdrowe Stopy Zwrotu
wykręcają ludzi z:
Dołącz do nas!

POLAK
inwestor ■

TRAMPKI
NA GIEŁDZIE

PFR Portal PPK

INVEST CUFFS
FUNDUSZ

WOMEN
INVEST

Comparic

wykręcaj zdrową stope zwrotu



contact@iksync.com



polak-inwestor.pl | iksync.com



TRAMPKI
NA GIEŁDZIE



100



**WARSZTATY
W SZKOŁACH**



100

100

**FINANSE?
TYLKO
PROSTYM
JĘZYKIEM!**



100

UCZYMYSZ DZIECI I MŁODZIEŻ

SAMODZIELNOŚCI FINANSOWEJ

WSKOCZ Z NAMI W TRAMPKI!

**FINANSIŚCI
POTRAFIĄ
W EDUKACJĘ!**



100



100



WWW.TRAMPKI.NA.GIELDZIE.PL

ZAJRZYSZ TU!

@GoTęK Rysuje



INVEST CUFFS

CEE 2026

WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ O INWESTOWANIU W JEDNYM MIEJSCU

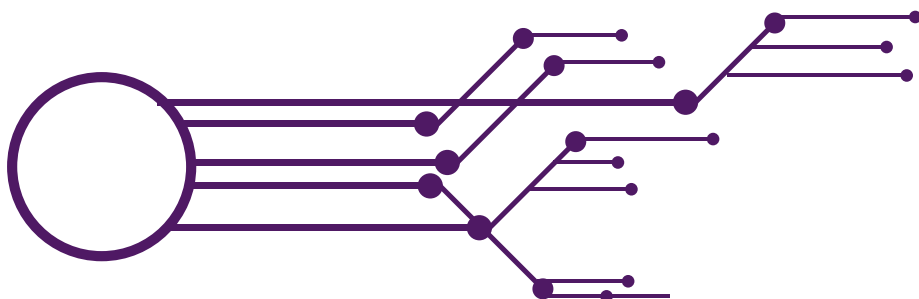
20 - 21 Marca

ICE Kraków Congress Centre

**KUP BILET
NA STRONIE**

investcuffs.pl





POLAK INWESTOR

BADANIA RYNKU I KLIENTA | RAPORTY

Finanse i inwestycje nie mają dla nas tajemnic. Jesteśmy platformą, która integruje badania rynku i klienta dla sektora finansowego, wydaje raporty i publikacje, tworzy i współpracuje z mediami sektora finansowego oraz wspiera organizację wiodących polskich wydarzeń edukacyjnych o finansach i inwestowaniu.

Do marek, które wspieramy, należą:
Women Invest, Trampki na giełdzie, Invest Cuffs.

Poznaj z nami swojego klienta, optymalizuj proces sprzedaży.

polak-inwestor.pl | iksync.com
contact@iksync.com

W O M E N I N V E S T

Praktyczna wiedza
o finansach i inwestowaniu,
stworzona dla kobiet
w różnym wieku

konferencje wywiady raporty

Spotkajmy się:
20-21 marca 2026, Invest Cuffs, Kraków

womeninvest.eu