

BEWEEG JE FIT leefstijl



Onze gezondheid is belangrijk. We willen graag gezond en verzorgd door het leven gaan. Gezondheid en leefstijl weer prioriteit stellen. Je gaat meer stralen en je neemt jouw lichaam serieus. Om meer te gaan stralen en om meer aandacht te besteden aan leefstijl gaan we het belang van workouts toelichten.

Het regelmatig trainen van je lichaam heeft een groot positief effect. Mensen die trainen hebben doorgaans een betere gezondheid, meer energie en minder stress.

De voordelen van trainen op een rij:

- ❖ Sporten verhoogt je stofwisseling.

Wist je dat een fit lichaam meer calorieën verbrandt dan een lichaam dat niet in vorm is? Door te sporten creëer je spierweefsel. Hoe meer spierweefsel, hoe sneller je stofwisseling. Hierdoor blijf je makkelijker op gewicht.

- ❖ Het houdt je lichaam soepel

Vooral wanneer je overdag veel zit is sporten erg goed voor je flexibiliteit. Sporten vermindert je pijn en stijfheid en helpt het jou om de doorbloeding te verbeteren. Je blijft algeheel in vorm.

- ❖ Het vermindert stress

Door sporten krijg je vaker meer rust. Tijdens het sporten worden namelijk stresshormonen afgevoerd. Na een uurtje flinks sporten voel je je meer ontspannen. Sterker nog, na een halfuur sporten komt er in je lichaam een stofje vrij waardoor je je gelukkig gaat voelen. Juist in stressvolle periodes kan sport heel bevrijdend zijn.

- ❖ Sterker en fitter voelen

Wie vaak sport zit lekkerder in zijn vel. Zelfwaardering krijgt een boost. Door sport krijg je meer kracht, meer longcapaciteit, meer conditie en meer energie. Je staat steviger in het leven en voelt je sterk en fit.

Ik wil beginnen! Maar hoe?

- ❖ Deel

Deel je voornemen met anderen in je omgeving. Zij kunnen met je meedenken of je aanmoedigen om door te zetten wanneer het moeilijk is. Het kan ook helpen om iemand te hebben die hetzelfde doel heeft. Zo kunnen jullie samen daarin optrekken.

❖ Welke sport past bij mij?

Het is mogelijk dat je wel wilt starten. Maar dat geen enkele sport je echt aanspreekt. Heel herkenbaar. Toch weet ik zeker dat er voor jou ook een sport is.

Een van de dingen die mij heeft geholpen is om te kijken naar je Lichaamsbouw. Elke lichaamsbouw is goed in bepaalde type sporten. Ontdek waar jouw lichaamsbouw goed in is. Op internet kun je Kijken op lichaamstypen endo-, ecto of mesomorf.

❖ Haalbare doelen

Maak het behapbaar. Wat is voor jou de meest haalbare stap?

❖ Structuur

Maak het een vaste prik, zodat het een gewoonte gaat worden. Welke dag(en) worden jouw workout dagen?