

Fitness = Lifestyle + fun!

Sportschool mèh? Tien redenen voor yeah!

Gaan jouw mondhoeken alleen bij het wóórd 'sportschool' al in de ultieme hangstand? Denk jij bij fitness direct aan gehijs en gesleur aan apparaten en stop je er al mee voor je er überhaupt aan begonnen bent? Lees dan vooral verder.

Want echt, er is zoveel meer te beleven in de sportschool! Boksen, zwemmen, tot rust komen in de yogales, heerlijk relaxen in de sauna na een uitdagende work-out ...

Tien redenen waarom jij straks niet meer kunt wachten om in je sportoutfit te springen!

1. Fitness is nooit saai. Je kunt eindeloos variëren: fietsen, zwemmen, roeien, boksen, lopen, trainen met apparaten, dumbbells, kettlebells etc., meedoen aan groepslessen zoals spinning, (power)yoga, body balance... Je verveelt je nooit!
2. Je kunt het doen wanneer het jou uitkomt.
3. Heb je een dag wat minder energie en zin? Dan pas je de intensiteit van je work-out gewoon aan.
4. Fitness is niet alleen gezond, het geeft je ook direct extra energie, helpt tegen stress én zorgt voor een beter humeur. Ook prettig voor je omgeving, dus :).
5. Bikkelen in de sportschool verhoogt je vetverbranding. Ook tijdens een rustdag of als je slaapt verbrand je meer dan wanneer je niet traint.
6. Zie het uurtje in de sportschool als puur wellness-uitje en tijd voor jezelf. Je maakt je hoofd even heerlijk leeg!
7. Je kunt met iemand anders trainen, zonder dat je hetzelfde hoeft te doen. Dat motiveert en maakt je work-out nóg leuker!
8. Stortregens, kou of harde wind? Niets houdt je tegen, want jij traint lekker binnen.
9. Je vooruitgang is duidelijk merkbaar. Je zult versteld staan hoe snel je je fitter voelt!
10. Je bent nooit alleen als je traint, wie weet doe je leuke nieuwe contacten op!

Fit, fitter, fitst? Zo douche je dat!

Ooit meegedaan aan een nieuwjaarsduik? Dan weet je wat voor enorme kick het geeft als je bibberend het koude water in rent. Datzelfde effect kun je elke dag bereiken onder je eigen douche - koud douchen is hot en supergezond!

- ✓ Het geeft je nieuwe, positieve energie
- ✓ Je wordt er alerter door
- ✓ Het activeert je vetverbranding
- ✓ Je huid en haar worden er mooier van
- ✓ Het zorgt voor een goede doorbloeding
- ✓ Het verbetert je immuunsysteem
- ✓ Je wordt minder snel ziek
- ✓ Het versnelt je spierherstel na een training
- ✓ Het vermindert stress en helpt bij depressies

Goed om te (z)weten

1. Lang niet iedereen in de sportschool is überfit of superstrak. Integendeel! Laat dat idee je dus niet weerhouden te gaan.
2. Als je je trainingen plant en/of met iemand afsprekt om te trainen, heb je altijd een stok achter de deur.



Ik. Wil. Ook!

Ook zin om te werken aan je conditie en een gezonde lifestyle?

Kies via je **FiscFree®-account** met belastingvoordeel voor een fitnessabonnement!

Actie

Bestel in januari of februari een fitnessabonnement en maak kans op een fitbit* t.w.v. € 129,-!

* Een sportieve armband die registreert hoeveel je op een dag beweegt.