



Gezond en
effectief bewegen,
heel uw leven!

We weten allemaal dat we moeten sporten omdat het goed voor ons is. Om u een beeld te geven van wat de voordelen kunnen zijn van sporten vindt u hieronder 22 redenen waarom sporten goed voor u is. Welke van deze redenen is uw favoriet?

1. Sporten verlaagt uw hartslagfrequentie. Door training wordt uw hart sterker gemaakt, waardoor het hart efficiënter gaat pompen. Uw longen gaan meer zuurstof per ademhaling binden.
2. Sporten vermindert de kans op een hartkwaal. De mensen die niet sporten lopen twee maal zoveel kans om een hartkwaal te krijgen.
3. Sporten vermindert de kans op een beroerte.
4. Sporten verlaagt uw bloeddruk.
5. Sporten vermindert de kans op darmkanker. Door regelmatig te sporten wordt de doorbloeding van uw darmen verbeterd.
6. Sporten zorgt ervoor dat uw botten sterker en gezonder worden. Osteoporose(botontkalking) krijgt minder vat op u.
7. Sporten helpt u uw overtollig gewicht te verliezen.
8. Sporten reguleert je bloedsuikergehalte. Dit is extra belangrijk is voor mensen met een verhoogd bloedsuikergehalte en diabetici..
9. Sporten houdt uw cholesterolgehalte in balans. Het goede cholesterol (HDL) stijgt t.o.v. het slechte cholesterol (LDL) en verlaagt ook het vetgehalte (triglyceriden) in uw lichaam.
10. Sporten helpt om uw pijntolerantie te verhogen wat zeer belangrijk is voor mensen met claudicatio intermittens (etalagebenen)
11. Sporten zorgt voor een meer ontspannen zwangerschap en geboorte
12. Sporten vermindert uw stress level en wordt aangeraden bij depressieve gevoelens
13. Sporten verbetert je concentratie.
14. Sporten vermindert rugpijn. Rek- en strekoefeningen helpen je spieren te ontspannen. Sporten maakt je lichaam flexibeler en sterker.
15. Sporten vertraagt het verouderingsproces van uw lichaam.
16. Sporten helpt oudere mensen langer zelfstandig te blijven.
17. Sporten versterkt het immuunsysteem van uw lichaam, waardoor u minder kans loopt om ziek te worden.
18. Sporten vermindert obstipatie. Uw toiletgang verloopt soepeler.
19. Sporten verbetert je slaap. U zult sneller in slaap vallen, dieper slapen en meer verfrist wakker worden.
20. Sporten geeft u meer energie.
21. Sporten maakt u gezonder.
22. Sporten geeft een gevoel van welbehagen.

Nu heeft u gelezen wat lichaamsbeweging voor u kan betekenen , wat houdt u nu nog tegen om te beginnen?



FysioFit Westmaas
Rootweide 1A
Westmaas



Contact informatie
T: 0186-576493
m: fitness@fysiofit-westmaas.nl