

Versterk je spieren en boost je metabolisme!



Met sterke spieren is sportief zijn gemakkelijker en dus ook leuker en beter vol te houden. Het lukt je beter om aan je conditie te werken en je fitter te voelen.

Sterke spieren ondersteunen het lichaam. Een sterk lichaam helpt bij pijnlijke gewrichten en goede buikspieren helpen bij lage rugpijn.

Bij spierversterkende oefeningen maak je gebruik van je spieren om ook je bloedsuikerspiegel te stabiliseren.

Vanaf de leeftijd van 30 jaar neemt je spiermassa af. Ook een streng dieet of snel gewichtsverlies resulteert in afname van spiermassa. Een inactieve leefstijl leidt bovendien tot inactieve spieren.

Minder spiermassa zorgt er voor dat je lichaam minder calorieën verbrandt. Om dat proces te vertragen heb je nood aan spierversterkende oefeningen.

Spieren zijn vetverbrandingsmachines!

Om te vermageren geeft kracht sport de beste ondersteuning. Onderzoek leert ons dat voeding - meer bepaald het beheersen van voedingswaarde, calorieën, portiegrootte en frequentie - het beste helpt om gewicht te verliezen. Dit gaat hand in hand met een actieve leefstijl en een gezond metabolisme.

Uit onderzoek blijkt ook dat stapsgewijze kleine veranderingen leiden tot een duurzaam resultaat. Een tijdelijk dieet betekent immers maar een tijdelijk resultaat.

- ❖ Wil je je metabolisme of de snelheid waarmee je lichaam calorieën verbrandt op peil houden of verhogen?
- ❖ Geraak je zelf moeilijk gestart? Weet je niet hoe je dit efficiënt moet aanpakken? Kan je het sporten moeilijk volhouden?
- ❖ Wil je gecoacht worden naar een duurzaam resultaat?

Vanaf oktober kan je bij mij ook terecht voor spierversterkende oefeningen in combinatie met voedingsadvies.

Tarieven zijn die van een consultatie: de eerste 4 sessies aan 25 euro, daarna 15 euro per sessie. Tot eind oktober kan je een 10-beurtenkaart aankopen en geniet je 10% korting.

