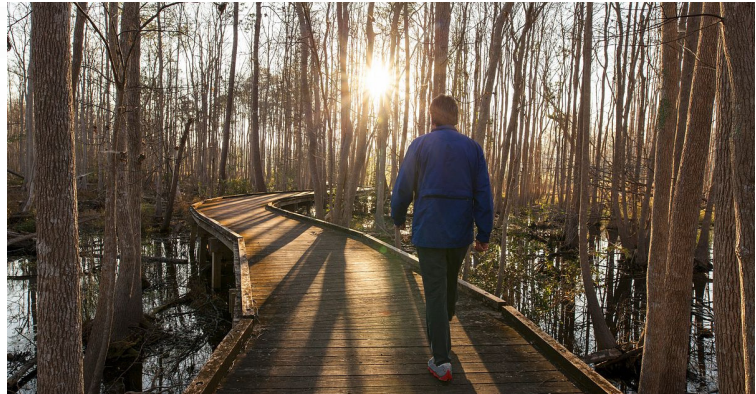


MAAK JOUW **FIT** **SWITCH**

Naar een gezondere en vitalere toekomst!

WAAROM FIT SWITCH?

Het Fit SWITCH programma is de meest wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor een gezonde leefstijl en gezonder ouder worden. In dit programma staan namelijk actief leven en de toepassing van de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad centraal.



LEER ALLES OVER:

- ✓ Waarom wij mensen geëvolueerd zijn tot (te) inactieve Homo Sapiens
- ✓ Welke beweegvormen noodzakelijk zijn om fit, sterk en gezond te blijven
- ✓ Welke beweegvormen je vetstofwisseling optimaliseren
- ✓ Welke beweegvormen je metabolisme verhogen
- ✓ Hoe we het proces van sarcopenie (spierverval) kunnen afremmen en omkeren
- ✓ Hoe je elke training optimaal en veilig kunt doen
- ✓ De 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn en hoe ze fitheid & gezondheid beïnvloeden

OFWEL:

Wordt een echte kenner van een gezonde leefstijl, waarvan je de rest van je leven de vruchten plukt!



Je kan dit programma zelfstandig online volgen of je kan het volgen, bij jou in de buurt, live, samen met een groep.

Ga naar leefstijlclub.nl de inhoudelijke informatie en voor aanmelding!

