



Fitcijn® ... het betere medicijn 'Fit zijn' de juiste drijfveer

We beseffen waarschijnlijk allemaal wel dat regelmatig bewegen ons vele voordelen kan bieden, of anders gezegd dat regelmatig 'niet' bewegen ons lichaam en geest veel kwaad kan doen.

Beschavingsziektes...het is alsof de twee delen van dit woord niet bij mekaar horen, en toch. De moderne maatschappij met haar toenemende automatisering en communicatieverbetering maakt ons steeds meer immobiel. Dit lijkt leuk, maar het brengt veel ongemakken met zich mee. Wij zijn nu eenmaal niet gemaakt om stil te zitten. Dus...

1. We zitten met een probleem.

Stress, futloosheid, overgewicht, onverdraagzaamheid, het zijn allemaal kwalen van deze tijd. Bewegingsarmoede is mede- en zelfs soms hoofdoorzaak van allerlei dodelijke aandoeningen zoals coronaire hartziektes.

De jaarlijkse uitgaven van alle ziekteverzekeringsinstellingen bedragen meer dan 20 miljard €.

Stress :

Psychisch on-welzijn, mentaal ziek, depressie, angst, lage zelfwaarde, emotionele instabiliteit, toestandsangst, slaaptekort, concentratiegebrek... het zijn 'moderne' kwalen die ons leven, ons denken, onze relaties sterk beïnvloeden... we liggen er letterlijk wakker van.

Futloosheid :

In alle geïndustrialiseerde landen worden de inwoners steeds meer fysiek inactief, en Belgen moeten ook hier niet onder doen. Minder dan 1 op 5 volwassenen is voldoende actief om fitheideffecten te kunnen bereiken en ongeveer een derde van de volwassenen zegt van zichzelf sedentair te zijn. Dit is een ernstig probleem voor de volksgezondheid.

Overgewicht :

Meer en meer cijfers tonen aan dat overgewicht een probleem wordt. Naast verkeerde voedingsgewoontes is inactiviteit hoofdoorzaak nr. 1 van zwaarlijvigheid. Wanneer dit een medisch probleem wordt, zoals bij obesitas, zijn de daaraan verbonden chronische gezondheidsproblemen vergelijkbaar met verouderen van 30 tot 50 jaar.

De kosten voor welzijnszorg gelinkt aan obesitas zijn hoger dan deze gekoppeld aan rook- en drankproblemen.

Blijkt dat 41% van de Belgische bevolking van 18 jaar en ouder overgewicht heeft, 11% is echt zwaarlijvig en 30% van de zwaarlijvigen willen gewoon niet vermageren. Onze voedingsgewoontes zijn daar een belangrijke oorzaak van want ze staan ver van de aanbevelingen terzake.

Onverdraagzaamheid :

Verkeersagressie is waarschijnlijk wel het meest erkenbare voorbeeld van stressgerelateerde agressie waarmee we dagdagelijks geconfronteerd worden. Er zijn aanwijzingen voor psychische gezondheidsproblemen bij één derde van de bevolking.

Mochten we niet dagdagelijks geconfronteerd worden met stress-situaties of op zijn minst door een degelijke fysieke weerbaarheid en paraatheid er beter mee kunnen omspringen, dan zou samenleven met allochtonen, ouderen, gehandicapten en anders geaarden waarschijnlijk een stuk makkelijker worden.

Stress, futloosheid, overgewicht, onverdraagzaamheid, ze hebben allemaal iets te maken tekort aan beweging.

Zoals we reeds hebben besproken zijn we geëvolueerd naar een bewegingsarme maatschappij. De cijfers liegen er niet om :

- Slechts 18% van de bevolking van 15 jaar en ouder beoefent minstens 4u per week een lichamelijke activiteit.
- 33% beoefent geen enkele noemenswaardige vorm van lichamelijke activiteit, en een lager socio-economisch niveau hangt samen met een uitgesproken gebrek aan lichaamsbeweging.
- Slechts 20% van de jongvolwassenen, tussen 23 en 32 jaar voldoet aan de huidige norm en doet bijna dagelijks 30' matig intense fysieke activiteit.
- Verschillende indicatoren wijzen erop dat de fysieke fitheid van jongens en meisjes er onrustwekkend op achteruit gaat.

2. Fitcijn® : De wonderpil.

'Mocht er een pilletje bestaan dat je er jonger laat uitzien en je vooral jonger laat voelen, dat de kans verkleint op ziekte en vroegtijdige dood, dat je ontspant en minder onderhevig maakt aan stress, dat je meer energie geeft en resultaten laat voelen en zien..., zonder bijwerkingen... zou men dit niet iedere dag met plezier nemen?'

Wel deze wonderpil bestaat.



Met dit verschil : ze is niet op de klassieke farmaceutische wijze is verpakt, je moet er alleen iets mee doen :



Regelmatig bewegen.

En het moet echt niet veel zijn. We overlopen de adviezen van vooraanstaande instituten wereldwijd. Zij raden volgende hoeveelheden lichaamsbeweging aan :

- ACSM : American College of Sports Medicine : 3 tot 5 dagen per week gedurende 20' aan een intensiteit van 55 tot 90% van de maximale hartfrequentie. Daarenboven raden ze 2 tot 3 dagen per week krachttraining aan met 8 tot 12 herhalingen voor de belangrijkste spiergroepen.
- Surgeon General (Centers of Disease Control) : Alle dagen matige activiteit gedurende 30 minuten. Indien de inspanningen korter duren raden zij meer intense activiteiten aan zoals jogging. Ook zij raden aan om 2 maal per week spierversterkende oefeningen uit te voeren. Volgens dit rapport van 1996 moet de fysieke activiteit niet

intens zijn om gezondheidsgerelateerde voordelen te hebben. Inactieve personen kunnen hun gevoel van welzijn en gezondheid verbeteren door op regelmatig basis actief te worden, zelfs regelmatig.

- HEPA (Health Enhancing Physical Activity – Europe on the Move) :Dagelijks 30 minuten actief bewegen aan een intensiteit van 50 tot 70% van het maximale zuurstofverbruik. Samenvoeging van inspanningen om aan de 30' te komen kan. De HEPA-groep (2001) besluit dat zonder voldoende lichaamsbeweging optimale gezondheid niet mogelijk is.
- Nederlands norm : 5 dagen per week gedurende 30 minuten een matige fysieke activiteit doen. Accumulatie kan.

Daarenboven heeft onze wonderpil niet alleen effect op de gezondheid van de beoefenaar, maar ze biedt ook macro-economische voordelen :

- De Swica-studie van Qualitop Zwitserland toont aan dat SWICA, een ziekteverzekeraar, in iedere leeftijdscategorie minder kosten heeft aan personen die lid zijn van een fitnessclub dan aan klanten in dezelfde leeftijdscategorie zonder lidmaatschap.
- Het SEO-onderzoek in Nederland berekende in 1990 dat het stimuleren tot sportieve activiteit de Nederlandse maatschappij per saldo een besparing oplevert aan medische besteding van ongeveer 180 miljoen €.

Onze wonderpil, zoals aangeboden in de fitnesscentra, bestaat uit twee belangrijke delen : Cardiotraining en Krachttraining.

Onderzoek heeft herhaaldelijk de gezondheidsgerelateerde voordelen van beide activiteiten aangetoond.

Om de promotie voor ons wondermiddel, meer lichaamsbeweging, kracht bij te zetten, zetten we alle voordelen eens op een rijtje :

2.1. Cardiotraining

Heeft dit te maken met een hartziekte?

Neen natuurlijk niet. In de fitnesszalen spreekt men van 'cardio' wanneer men trainen op 'cardio'toestellen bedoelt. De fietsen, roeitoestellen, zitfietsen, stairclimbers, steppers, loopbanden, crosstrainers enz... Wanneer je gaat wandelen, joggen, fietsen, skeeleren, schaatsen enz... spreken we ook over cardiotraining.

Alle activiteiten waarmee we dus onze cardiorespiratoire fitness trachten te ontwikkelen en te behouden. Bewegingsvormen welke ons hart, bloedvaten en ademhalingsstelsel zo prikkelen dat deze systemen door aanpassingen ervoor zorgen dat gelijkaardige inspanningen de volgende keer makkelijker en efficiënter verlopen. Dit trainingseffect maakt ons cardiovasculair- en ademhalingsstelsel sterker en ons lichaam gezonder. We bereiken dit met continue activiteiten waarbij we grote spiergroepen gebruiken en welke aeroob van natuur zijn (zie verder).

Voordelen cardiotraining :

Je vermindert de kans op coronaire hartziektes.

Coronaire hartziektes zijn nog steeds doodsoorzaak nummer één. Ze worden veroorzaakt door een tekort aan bloedtoevoer naar de hartspier door een degeneratieve afwijking : arteriosclerose. Dit resulteert in de aanbouw van vet en aanslag op de binnenwand van de coronaire slagaders.

Regelmatige lichaamsbeweging heeft hierop een héél voordelige invloed. Onderzoekers stelden o.a. het volgende vast :

- Volledig inactieve individuen (sedentair) hebben 1.9 keer meer kans op coronaire hartaandoeningen.
- Wanneer deze hartziektes optreden bij personen die toch regelmatig bewegen, dan is dit op latere leeftijd en minder ernstig.
- De overlijdenskans ligt bij minder fitte mannen tot 3.5 keer hoger dan bij de meest fitte. Bij onfitte vrouwen is dit zelfs 4.5 keer hoger.
- Wanneer je minstens 2000 calorieën per week verbruikt door regelmatig te trainen (gedurende één uur duurtraining verbruik je tussen de 500 en 800 cal), zou je je levensverwachtingen minstens met 1 of 2 jaar kunnen verlengen.
- Om deze gezondheidsgerelateerde voordelen te bereiken is extreem intensief trainen zeker niet nodig. Onderzoekers verdeelden iedereen in 5 categorieën, waarvan categorie 1 de volledige inactieve, de sedentaire waren en categorie 5 personen die 50 tot 70km per week lopen. Ze stelden vast dat in categorie 2 & 3 men reeds uitgesproken gezondheidsgerelateerde voordelen heeft t.o.v. categorie 1, wat erop duidt dat 'iets' meer bewegen reeds voldoende is. In de categorieën 4 & 5 stelt men veel minder extra winst vast.

Hartaandoeningen boezemen schrik in. We hebben het allemaal wel eens zien gebeuren bij iemand in onze directe omgeving, en we hopen allemaal dat het ons niet zal overkomen.

Maar doen we er wel iets aan.

Bewegen helpt... en het leveren van zware fysieke inspanningen moet ons niet afschrikken, want dit is echt geen noodzaak.

Niet te intensief, maar regelmatig... dat is de boodschap.

Je krijgt een sterker en efficiënter cardiovasculair systeem.

Ons lichaam is een slimme machine. Wanneer het regelmatig bepaalde inspanningen moet leveren reageert het met zulke aanpassingen dat dezelfde inspanningen de volgende keren makkelijker en met minder energie kunnen geleverd worden. Dit is o.a. meetbaar door :

- Een lagere rustpols. Je hartfrequentie in rust daalt wat uiteraard minder belastend is.

- Een hoger slagvolume. Je hart zal zowel in rust als tijdens inspanning per samentrekking meer bloed je lichaam rondsturen.
- Je spieren krijgen een hoger capaciteit om zuurstof uit het bloed te halen.
- De kans op hypertensie, een te hoge bloeddruk daalt.

We hebben zuurstof nodig om te overleven. Dit zuurstof wordt opgenomen in ons lichaam via onze longen, vandaar getransporteerd naar de plaatsen waar het nodig is (spieren) via de bloedbaan, en daar opgenomen door de werkende spieren. Regelmatige lichaamsbeweging zorgt ervoor dat dit transport in alle stadia vlotter verloopt.

Je cholesterolverhouding verbetert.

Onze voorouders hebben er nooit van wakker gelegen, maar bij ons is het al een klassiek gespreksonderwerp geworden wanneer we informeren naar iemand zijn gezondheidstoestand : 'Hoe is het met uwen cholesterol?'. Na een bloedonderzoek zal je arts spreken over een goede en slechte cholesterol en hun verhouding. We hebben in ons bloed HDL (High Density Lipoproteïnen) en LDL (Low Density Lipoproteïnen). HDL wordt de goede en LDL de slechte cholesterol genoemd.

- Regelmatig intens uithouding trainen verhoogt het aantal HDL (de goede dus) in ons bloed. Dit wordt o.a. in verband gebracht met de lagere kans op coronaire hartziektes.
- Door regelmatige lichamelijke activiteiten verlagen we het aantal LDL in ons bloed (de slechte dus).
- Ook de hoeveelheid vet en de insulineproductie dalen door meer lichaamsbeweging.

Je beenstructuur wordt steviger, of toch minder broos.

Vooraf vrouwen krijgen bij het ouder worden last van poreus wordende beenderen, osteoporose. Activiteiten met lage impact op de gewrichten zoals wandelen en joggen verhogen zonder overbelasting de mechanische druk op ons skelet en kunnen het risicovolle mineraalverlies in de botten verminderen, zelfs omkeren.

Zelfs als je rookt.

Ook wanneer je een roker bent, maar je beweegt regelmatig, dan is de kans op coronaire hartaandoeningen geringer. Natuurlijk kan je het risico volledig verlagen wanneer je stopt met deze ongezonde gewoonte. Stoppen met roken gaat trouwens makkelijker wanneer je dit combineert met meer lichaamsbeweging. Lichamelijk actieve personen zullen minder snel roken.

Je gewicht hou je beter onder controle.

Wanneer je regelmatig voldoende begint te bewegen, en dit combineert met een gezonde gevarieerde voeding, dan bereik je op termijn zeker 'jouw' ideale gewicht en kan je dit ook makkelijk onder controle houden.

- Lichaamsbeweging zorgt zowel op korte als op lange termijn voor voordelen bij zwaarlijvige personen.
- De stijging van ons metabolisme, het energieverbruik van ons lichaam, na training en het daaraan verbonden verhoogd calorieverbruik is een duidelijk voordeel.
- Gecombineerd met krachttraining zijn de voordelen optimaal.

Je hebt minder kans op musculoskeletaire aandoeningen.

Breuken, scheuren in de ligamenten, lage rugpijnen en osteoarthritis zullen minder snel optreden wanneer je lichaam regelmatig voldoende beweegt.

Je hebt minder stress.

Regelmatige lichaamsbeweging maakt ons psychisch sterker en geeft ons mentale weerbaarheid. De International Society of Sport Psychology vatte het als volgt samen :

- Je bewustzijn en zelfvertrouwen nemen toe.
- Spanningen nemen af.
- Je zal minder snel depressief worden en minder angstig zijn.
- Je mentaal welzijn neemt toe.
- Premenstruale spanningen worden positief beïnvloed.
- Je hebt een klaardere kijk op zaken en bent veel alerter.
- Je energieniveau is hoger.
- Dagdagelijkse taken kan je makkelijker aan, en ze gaan ook vlotter.
- Alle aanwijzingen van stress nemen af.
- Op eender welke leeftijd heb je meer genot in training en sociale contacten.

De opsomming van deze voordelen maakt duidelijk dat ons lichaam regelmatig in beweging zetten via duurtraining (hoe zie verder) alleen maar voordelen heeft.

Gecombineerd met krachttraining wordt het zelfs nog beter. Het tweede deel van onze wonderpil zorgt voor nog meer voordelen.

2.2. Krachttraining.

Is dit sleuren met gewichten?

Neen, eigenlijk kunnen we spreken over 'weerstandstraining', waarbij we met weerstand iedere tegenovergestelde kracht bedoelen waartegen we oefenen. Dit kan een gewicht zijn, de weerstand van een toestel, een stevige rekker, een halter, eender welk gewicht of zelfs ons eigen lichaamsgewicht.

Iedere vorm van training, t.t.z. regelmatig herhaalde vorm van werken tegen een bepaalde weerstand, met als doel vergroting of behouden van ons krachtvermogen noemen we krachttraining. Met deze vorm van training wordt naast nuttige aanpassingen welke onze levenskwaliteit verbeteren gestreefd naar toename van de gebruikte spiermassa. Door progressief meer stress, belasting op de gebruikte spieren te plaatsen verkrijgen we die. Uiteraard moet de weerstand voldoende zijn om de spieren te vermoeien zodat ons lichaam, net als bij cardiotraining reageert met aanpassingen waardoor dezelfde oefening een volgende keer makkelijker en efficiënter gebeurt.

Wanneer over krachttraining gesproken wordt, denken we nogal snel aan 'gewichtheffen', 'powerlifting', 'bodybuilding' en 'powertraining'. Bij deze sporten staat prestatieverbetering voorop.

In de context Fitcijn® is het uiteindelijke doel niet prestatie maar 'gezondheid', 'kwaliteit van leven'. Krachttraining zouden we als volgt kunnen omschrijven :

'Een algemene term voor regelmatig trainen tegen een weerstand met als doel zich beter voelen, beter functioneren en er beter uitzien. Een betere musculaire fitness wordt beoogd, met als uiteindelijk doel : een betere kwaliteit van leven.'

Voordelen krachttraining :

Je musculoskeletair systeem wordt gewoon sterker.

In de spier zelf nemen de proteïnen verantwoordelijk voor de samentrekking toe in aantal. We krijgen grotere spiervezels met een stevigere structuur en een grotere samentrekkingskracht. De veroorzaakte spanning in de pezen en de ligamenten zorgt ervoor dat ook deze structuren verstevigen.

Je dagdagelijkse taken vergemakkelijken.

Doordat je maximale kracht groter wordt hoef je minder inspanningen te leveren bij alle dagdagelijkse taken. Een eenvoudig voorbeeld illustreert dit :

Stel je boodschappentas weegt 25kg. Dit is ook het maximum gewicht dat je via je biceps (buigen van je arm) kan tillen. Wanneer je die tas draagt, werk je constant op de rand van je mogelijkheden.

Na wat krachttraining zal je maximum snel een stuk hoger liggen en tilt je biceps maximum 50kg. Dit betekent dat je boodschappentas dragen zoveel makkelijker wordt, want je werkt maar aan 50% van je mogelijkheden.

Je verbruikt de hele dag door meer energie.

Ons metabolisme is onze stofwisseling. Ons rustmetabolisme is de energie die ons lichaam verbruikt in rust. Niet ieder deel van ons lichaam verbruikt evenveel energie, eenzelfde massa spieren bijvoorbeeld verbruikt aanzienlijk meer energie dan eenzelfde massa vet. Een grotere spiermassa vraagt meer energie om deze te behouden en op te bouwen, ook in rust. Dit betekent dat we de hele dag meer energie verbruiken wanneer onze spiermassa toeneemt. Aangezien daarenboven 1kg spieren veel minder plaats inneemt dan 1kg vet (groter soortelijk gewicht) moet dit voor iedereen die streeft naar gewichtsverlies of gewichtscntrole als muziek in de oren klinken.

Na ons twintigste verliezen we, indien we onze spieren niet regelmatig gebruiken, ieder jaar ongeveer 250gr spiermassa, wat overeenkomt met 0,5% daling van ons rustmetabolisme. Wat uiteindelijk bij gelijke eetgewoontes resulteert in gewichtstoename. Met krachttraining kunnen we dit tegengaan.

Na slechts twee maand krachttraining zien onderzoekers bij volwassen (ook ouderen) tot 1,5kg winst in spiermassa.

Je ziet er beter uit, zelfs bij hetzelfde lichaamsgewicht.

Met een voorbeeld is dit makkelijk te illustreren. Stel :

Een jongedame weegt 65kg waarvan 26% lichaamsvet is.

Ze start met een trainingsprogramma en verbruikt via duurtraining extra vet en verliest zo 2kg vet. Op aanraden van haar instructor combineert ze dit met krachttraining en binnen dezelfde periode wint ze 2kg aan spiermassa.

Ze weegt dus nog steeds 65kg maar nu heeft ze maar 23% lichaamsvet. Zoals daarnet aangehaald is het soortelijk gewicht van spieren groter dan dat van vet, waardoor ze duidelijk minder volume heeft voor hetzelfde gewicht. Dit komt haar look ten goede, haar kledij zit lossler, haar lichaam oogt beter en ... ze weegt evenveel.

Dit is één van de redenen waarom er beter niet gekeken wordt naar de weegschaal en naar de klassieke lengte-gewichtstabellen.

Je hebt minder kans op blessures.

Stevige spieren zorgen voor een betere schokabsorptie en beschermen ons bij lopen, huppen en springen. Door regelmatig symmetrisch te

trainen zal ons lichaam ook evenwichtig ontwikkelen waardoor we minder kans hebben op overbelasting.

Lage rugpijnen kunnen we door verstandig en aangepast trainen vermijden en degeneratieverschijnselen kunnen we uitstellen. Wanneer we ouder worden gaan we er logischerwijze op achteruit, maar door gecontroleerde krachttraining kunnen we vele degeneratieverschijnselen daarom niet volledig afremmen maar wel duidelijk uitstellen.

Eigenlijk moeten we al goed gek zijn om niet van al deze voordelen van regelmatige cardio- en krachttraining te willen genieten. En toch... blijkbaar zijn er drempels die starten of volhouden tegengaan.

En nochtans is er nog meer. Ieder onderlegd instructor zal naast regelmatige duurtraining en gecontroleerde krachttraining ook lenigheidstraining, stretching aanraden. Ook hier met duidelijke voordelen.

2.3. Lenigheidstraining.

Is dit leren je been in je nek leggen?

Neen, maar dit beeld komt ons voor de geest, omdat het typisch is voor yogi. Yoga-beoefenaars en topatleten moeten niet overtuigd worden van het nut van lenigheidsoefeningen. Maar wij...? Wij verwaarlozen nogal snel dit belangrijk onderdeel van een compleet trainingsprogramma. Lenigheid is de capaciteit om je gewrichten bewegingen te laten maken tot de grenzen van hun bewegingsmogelijkheden. Met juiste rekkingsoefeningen zullen we onze spieren evenwichtig kunnen gebruiken en problemen ten gevolge van blessures, overbelastingen of een slechte houding kunnen neutraliseren of tegengaan.

Voordelen van lenigheidstraining :

Je kan beter presteren.

Aangezien je de mogelijkheid krijgt om het bewegingsverloop van je gewricht optimaal te gebruiken, zal je ook beter kunnen presteren. Je kan de spieren rond dit gewricht in hun volledige lengte gebruiken.

Je hebt minder kans op blessures.

Doordat je spieren en ligamenten gewoon zijn van te rekken in de volledige bewegingradius van je gewricht, zullen ze bij extreme rekking of inspanning ook minder snel 'verrekken'.

Je hebt minder spierpijn na inspanningen.

Onderzoekers hebben aangetoond dat statisch stretchen na inspanningen de hoeveelheid spierpijn vermindert. We spreken hier over gecontroleerd

rekken waarbij de maximale rek zonder veren en zonder pijn bereikt wordt en welke we 15 tot 30" aanhouden.

Je verbetert je houding.

We zitten meer dan we staan, en nochtans is dit laatste onze natuurlijke houding. Onze spieren, pezen en ligamenten passen zich aan aan onze constante onnatuurlijke houdingen, waardoor we chronische pijnen opbouwen. Regelmatig rekken helpt de spieren ontspannen en gaat verkorting tegen. Een goed voorbeeld hiervan zijn de veelvoorkomende lage rugpijnen.

Je gewricht wordt beter doorbloed.

Door een betere bloeddorstrooming komen er meer noodzakelijke voedingsstoffen in je gewricht.

Door rekoefeningen verhoogt de temperatuur in en rond het gewricht wat voor een betere doorbloeding zorgt. Je gewrichten krijgen op die manier meer voedingsstoffen waardoor ze minder snel verouderen en beter en optimaler functioneren.

Je coördinatie verbetert.

Volgens onderzoekers versnelt de tijd waarin de impulsen van je hersenen naar de spieren en terug zich verplaatsen. Dit betekent dat spieren die samenwerken (agonisten & synergisten) en spieren die tegenwerken (antagonisten) beter gecoördineerd functioneren.

Je voelt je beter, je presteert beter.

Regelmatig stretchen heeft niet alleen een positieve invloed op je spierstelsel, maar het ontspant tevens, het leert je luisteren naar je eigen lichaam en het geeft meer voldoening. Je voelt je gewoon beter.

Lenigheidsoefeningen zouden deel moeten uitmaken van ieder trainingsprogramma. Naast de vaste componenten Cardio- en Krachttraining maakt dit onmisbaar deel uit van ons wondermiddel voor een langer en kwaliteitsvoller leven.

Net zoals voeding is bewegen een noodzaak.

Zonder voeding takelen we af, verliest ons lichaam langzaam aan energie om uiteindelijk op te houden met de constante vernieuwing van haar componenten en af te sterven.

Zonder voldoende lichaamsbeweging takelen we ook af en verdwijnt alle kwaliteit van leven en verhoogt het risico op vroegtijdige dood.

De voordelen van regelmatige training zijn zoals beschreven talrijk en eigenlijk makkelijk te bereiken.

En toch...

Slechts een vijfde van onze bevolking beweegt voldoende. Waarom toch. Waarom starten we niet?... wat is ons excuus?

Misschien is de drempel te groot en zien we 'Fit zijn' als het resultaat van grote inspanningen. Dit is echter niet zo. Regelmatig en gecontroleerd is de boodschap. Deze boodschap wil de fitnesssector brengen. Met de Fitcijn[®] campagne willen we de drempel verlagen. Hopelijk kunnen we ook artsen overtuigen om bij ieder artsbezoek te informeren naar het 'beweeg'-gedrag van hun patiënten en hen te overtuigen om de Fitcijn[®]-pil te nemen.