



## FITNESS IS ESSENTIËLER DAN DE MEESTE MENSEN DENKEN!

Wanneer we aan fitness denken, denken velen helaas nog steeds alleen aan spierbundels, strakke lichamen en lange uren zweten in de sportschool. Maar steeds meer mensen ontdekken dat fitness zoveel meer is dan alleen dat!

Het is niet alleen voor de fanatiekelingen die elke dag aan het trainen zijn of voor degenen die zich voorbereiden op een marathon. Fitness is essentieel voor iedereen, ongeacht leeftijd, niveau of doel. Het is een fundamenteel onderdeel van een gezonde levensstijl en belangrijker dan de meeste mensen zich realiseren.

### Het belang van fitness voor je gezondheid

Fitness gaat verder dan alleen maar het fysiek trainen van je lichaam. Het heeft

een diepgaande invloed op je algehele gezondheid en welzijn. Sporten helpt bij het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid door het versterken van het hart en bloedvaten. Dit vermindert niet alleen de kans op hartziekten, maar helpt ook bij het reguleren van bloeddruk en cholesterolniveaus.

Daarnaast speelt fitness een cruciale rol in het beheersen van je gewicht. Door regelmatig te bewegen, verhoog je je metabolisme, wat helpt bij het verbranden

van vetten en het voorkomen van het jojo-effect. Maar het gaat niet alleen om gewicht; fitness verbetert ook je spierkracht en flexibiliteit, wat weer helpt om blessures te voorkomen en dagelijkse activiteiten gemakkelijker en pijnvrij uit te voeren. Ook zorgt fitness voor minder afname van spiermassa (sarcopenie) waardoor we minder snel of helemaal geen mobiliteitshulpmiddelen nodig hebben en veel langer eigen regie houden op hoge leeftijd.

### Mentale voordelen van fitness

Wat veel mensen niet weten, is dat fitness ook aanzienlijke voordelen biedt voor de mentale gezondheid. Wekelijks sporten stimuleert de afgifte van endorfines, de zogenaamde 'gelukshormonen'. Dit kan helpen bij het verminderen van gevoelens van stress,

angst en depressie. Mensen die regelmatig sporten melden vaak een beter humeur, meer energie en een betere slaapkwaliteit. Bovendien draagt fitness ook bij aan een beter zelfbeeld en zelfvertrouwen. Elke week sporten en het bereiken van fitnessdoelen, hoe klein ook, kan een gevoel van voldoening en trots geven. Dit kan vooral belangrijk zijn in een tijd waarin velen worstelen met zelfacceptatie en lichaamsbeeld.

### Fitness als preventieve maatregel

Misschien wel een van de meest essentiële aspecten van fitness is de rol die het speelt in ziektepreventie. Wekelijkse fitnessstraining kan het risico op een breed scala aan chronische ziekten verminderen, zoals diabetes type 2, osteoporose, en zelfs bepaalde vormen van kanker. Door actief te blijven, versterk je niet alleen je lichaam, maar creëer je ook een buffer tegen vele gezondheidsproblemen die vaak gepaard gaan met een sedentaire levensstijl. Daarnaast helpt fitness bij het verbeteren van de insulinegevoeligheid en glucosecontrole, wat cruciaal is voor mensen die risico lopen op diabetes, overgewicht en/of obesitas. Regelmatige beweging stimuleert ook het immuunsysteem, wat je lichaam helpt om ziekten effectiever te bestrijden.

### Fitness op vele manieren

Veel mensen denken dat fitness betekent dat je elke week aan toestellen moet gaan trainen, dit is echter een misvatting. Fitness kan op vele manieren worden gedaan en hoeft niet beperkt te blijven tot trainen aan toestellen. Bootcamp, BodyPump, Pi-



lates, Yogirya, Coretraining, circuittraining, Functionele training, BodyShape, calisthenics, Chrossfit, dit zijn allemaal activiteiten waarbij je je spieren kunt versterken.

De sleutel is uiteraard om iets te vinden dat je leuk vindt en het consistent te doen. Het gaat er niet om de zwaarste gewichten te tillen; het gaat erom actief te blijven, je spieren uit te dagen en plezier te hebben in wat je doet. Zo blijf je gemotiveerd en maak je van fitness een duurzaam onderdeel van je leven.

### Op elk moment beginnen met fitness

Het is nooit te laat om te beginnen met fitness. Ongeacht je leeftijd, achtergrond of

huidige conditie, je kunt op elk moment starten met fitness om zo je gezondheid te verbeteren. Zelfs kleine veranderingen, zoals een half uurtje cardiofitness, is al effectief. Fitness is dus veel meer dan alleen een manier om er goed uit te zien; het is een essentiële pijler van een gezonde levensstijl, zeker omdat we met z'n allen steeds ouder worden.

Als aanbieder van fitness is het waardevol om dit soort berichten te delen met je leden en naar niet-leden duidelijk te maken, dat gezondheidsbevordering bij jou centraal staat. Mensen die zich bewuster worden van waarom ze fitness doen zullen meer gemotiveerd blijven om het te blijven doen. En zoals geschreven, omdat we steeds ouder worden en die jaren die we erbij krijgen, jaren zijn met chronische aandoeningen, is het in conditie houden van onze spieren en cardiovasculaire systeem al lang niet alleen maar een leuke hobby, maar essentieel!

John van Heel  
EFAA opleidingen en Leefstijlclub.nl



### JOHN VAN HEEL

auteur van de boeken: Voeding als medicijn, Bewegen als medicijn en Je Brein als medicijn!