inleiding webdesign

Welkom op deze start to fitness pagina

Als je dit leest, heb je al zeker je eerste stap genomen naar een gezonder leven, proficiat! Zo moeilijk hoeft het dus allemaal niet te zijn. Je gewoon al verdiepen en informatie opzoeken is al een goed begin! Op deze site zal je allerlei informatie en tips vinden om een goede start te kunnen nemen met fitnessen.

Iedereen is welkom! Vaak zien mensen fitnessen als een manier om af te vallen. Maar ook personen die een gezonde BMI hebben kunnen hier terecht. Iemand die slank is maar nooit beweegt is niet per se gezonder dan iemand met een hoger BMI die wel regelmatig aan beweging doet. We onderschatten vaak de kracht en de nood aan beweging. “Rust roest” zeggen ze wel eens. Het is ook aangenaam om behalve fit zijn ook spieren te hebben. Zo kan je voortaan zelf je waterflesje openkrijgen (ik spreek uit eigen ervaring). Als vrouw kan je je hierdoor ook zelfzekerder voelen. Weten dat je een goede klap kan geven indien nodig, is geruststellend. Er zijn vaak ook heel kleine, fijne vrouwen die graag gaan fitnessen, omdat dit hun wat meer vorm geeft. Kortom, er zijn duizend en een redenen om te gaan fitnessen. Wat ze ook mogen zijn bij jou, alle redenen zijn goed om er mee te beginnen.

Deze site is gemaakt om jou te helpen bij de juiste keuzes te maken als je gaat fitnessen. We helpen je niet alleen bij waar en hoe je kan fitnessen maar ook welke voedselkeuzes hier het beste bij passen. Als je optimale resultaten wilt behalen, is namelijk ook voeding belangrijk, al ligt hier niet de nadruk op op deze site. We gaan u vooral helpen beslissen waar u kan fitnessen (je hoeft hier niet per se een abonnement in een fitnesscentrum voor op te nemen!), wat u hiervoor nodig hebt, fitnessschema’s en nog veel meer.

Hopelijk bent u zo gemotiveerd als ons en bent u klaar om aan uw gezondheid te werken! Want alles kan beter!