



Spring is in the air!

Het is weer lente, de winterstop zit erop, alle buitensporten zijn weer gestart, de zomer komt weer in zicht. Iedereen komt weer in beweging, super gezond! En dat heeft tal van voordelen waar je misschien niet gelijk aan denkt. Want dat sporten goed is voor je gezondheid, uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie en kracht, wist je waarschijnlijk wel. Toch zitten we te veel en bewegen te weinig. En sporten... daar moet je al helemaal niet aan denken. Maar misschien verander je van mening als je ziet welke ándere voordelen sport heeft.

Vijf voordelen voor je lijf

- ✓ Sport verbetert je insulinehuishouding, bloeddruk en cholesterolgehalte
- ✓ Sport zorgt voor sterke botten
- ✓ Sport werkt positief op je spijsvertering
- ✓ Sport ruimt afvalstoffen op in je lijf door de betere doorbloeding en het zweten
- ✓ Sport draagt bij aan een gezond hart en gezonde bloedvaten

Vijf voordelen voor je geest

- ✓ Sport geeft ontlading waardoor je minder stress ervaart
- ✓ Sport maakt je vrolijker en geeft minder kans op depressie
- ✓ Sport verhoogt je doorzettingsvermogen
- ✓ Sport maakt je hoofd leeg waardoor je geestelijk ontspant
- ✓ Sporten geeft zelfvertrouwen

En dan nog vijf verrassende voordelen

- ✓ Sport verbetert je geheugen en de werking van je hersenen
- ✓ Sport zorgt dat je er beter uitziet
- ✓ Sport werkt verbindend
- ✓ Sport zorgt dat je dieper en langer slaapt
- ✓ Sport zorgt voor een soepelere huid

Je mag vinden dat sport oncomfortabel is, dat je ervan moet zweten en hijgen en dat je er moe van wordt. Maar dat is tijdelijk. De voordelen van sport zijn duurzaam en zorgen ervoor dat je gezonder én langer leeft.

