

Versterk je weerstand, nu belangrijker dan ooit!

Beste medewerker,

De komst van het Coronavirus heeft aangetoond dat het belangrijker is dan ooit om te zorgen voor een krachtige weerstand en een sterk immuunsysteem. Dit doe je o.a. door te sporten, fysieke inspanning is één van de belangrijkste factoren voor een hogere weerstand.

Goed nieuws: Op 1 juli a.s. gaan alle fitnesscentra weer open!

Het is dan ook NU het moment om je aan te melden voor ons unieke 5 weken programma “Versterk je weerstand”! Dankzij ons programma ga je sporten én aan de slag met een gezonde leefstijl. Je gaat in 5 weken werken aan je lichamelijke fitheid, je leert welke voeding je immuunsysteem versterkt en je krijgt handvatten om ook aan je mentale fitheid te werken. Dit alles om je te helpen aan een verbeterde weerstand.

Je hebt keuze uit ruim 150 deelnemende fitnesscentra. Je zit nergens aan vast en bepaalt zelf of je na 5 weken doorgaat met een bedrijfsfitnessabonnement.

Dit mag je verwachten gedurende 5 weken

- ✓ Start met een intake en startmeting van je leefstijl
- ✓ Ontvang een persoonlijk leefstijlplan met tips voor een gezonde weerstand
- ✓ Neem deel aan de webinar “Jouw waardevolle weerstand”
- ✓ Ontvang een fitnessschema op maat
- ✓ Sport 2x per week veilig en verantwoord volgens de richtlijnen van het RIVM
- ✓ Eindig met een evaluatie en analyse van je resultaten

Aanmelden of meer informatie over dit programma? Ga naar:

www.ben-active.nl/benvitaal/9105863

Sport je al? Zet je huidige abonnement om

Je kunt je huidig abonnement makkelijk omzetten en meteen gebruik maken van onze kortingsregeling met korting tot 30%.

Aanmelden of meer info? Ga naar:

www.benvitaal.nl/start-bewegen.

'Zodra je buikvet een paar procent afneemt, heeft dat al een meetbaar gunstig effect op het immuunsysteem'

—
**Liesbeth van Rossum,
internist en hoogleraar obesitas in het Erasmus MC.**

