

Action Club trainingen

Wat houdt dit fantastisch systeem in?

Via een **sportwetenschappelijke test** wordt eerst heel nauwkeurig nagegaan hoe het met uw fysieke fitheid gesteld is.

Het analyserapport dat u meekrijgt, geeft een heel goed beeld van uw actuele uithoudingsvermogen.

Aan de hand van uw conditietest, **bespreken we uw wensen, doelen en mogelijkheden**. Daarna wordt een trainingsplan opgemaakt. Dit plan zetten we op de Action Club-trainingskaart. Op die manier kan u een individueel en **op maat gemaakt programma** volgen.

Bovendien kan u heel **eenvoudig** trainen door uw persoonlijke kaart in het gewenste cardiotoestel te plaatsen.

Het is ook een **veilig systeem** doordat de computer de belasting steeds aan je **hartslag aanpast**, waardoor overtraining niet kan.

Bovendien is dit ook **de snelste manier om vooruitgang te boeken**. Door die automatische aanpassing aan je hartslag, wordt ervoor gezorgd dat u niet enkel te zwaar maar ook niet

te licht traint. Dus **u traint altijd in de ideale hartslagzone waardoor u ook optimaal traint**.

Motivatie

Het efficiënte Action-Club-systeem **garandeert u resultaat**. Wij bieden u ook graag met plezier onze actie: **'resultaat garantie of lidgeld terug'**. Door de **tweemaandelijke check-up** kan u uw persoonlijke prestaties en vorderingen volgen. U zal sneller kunnen lopen, harder kunnen fietsen, uw vetpercentage zal gedaald zijn en u zal een grotere spiermassa hebben (of een betere lichaamsbouw), **alles naargelang uw wensen**.



Thierry (begeleider & voedingsadviseur)

Gezonde voeding is de sleutel

Vermageren, zwaarder worden, betere sportprestaties,... een goede voeding ligt aan de basis om uw doel te bereiken! Dit wordt bevestigd door publicaties van verschillende professoren in verschillende landen.

Velen eten te weinig fruit en groenten en zeker niet voldoende gevarieerd! Bovendien zijn de 'verse' fruit- en groentesoorten die we benutten dikwijls niet zo vers als we denken. Ofwel worden ze onrijp geplukt, waardoor de energetische waarde veel lager wordt dan wanneer ze rijp geplukt worden, ofwel worden ze weken of maanden bewaard vooraleer ze 'vers' in de winkel verschijnen.

Sommige mensen grijpen naar chemische supplementen die dikwijls onvoldoende door het lichaam worden opgenomen en zelfs belastend kunnen zijn voor onze organen. Vooral de lever en de nieren worden daardoor extra belast.

Nu bestaat er een natuurlijk product dat je voorziet van vitamines, mineralen, vezels en enzymen waardoor afvallen, spieropbouw en betere sportprestaties bevorderd worden. Informatie hierover kan u bij Action Club Antwerpen bekomen. Dit natuurproduct is voor iedereen aan te raden, omdat het je voorziet van de elementaire basisstoffen. Bovendien is het nog goedkoop ook.

m
CHRISTELIJKE
MUTUALITEIT
ANTWERPEN



DIENST GVO cm Antwerpen

U zoekt iets over de invloed van roken op uw sportprestaties..... U wil zoveel mogelijk doen om sportletsels te voorkomen... U vraagt zich af of uw voeding wel evenwichtig is samengesteld... U kent iemand met diabetes en wil er wat over lezen ... U maakt plannen om uw huisapotheek eens ' uit te kuisen ' ... U wil uw stress beter de baas worden....