**VOORBEELD BEGELEIDENDE TEKSTEN**

**BIJ SOCIALS V VOOR VITALITEIT**

✌️ Ik ga voor vitaliteit omdat ik weet hoe belangrijk het is om regelmatig te bewegen.

✌️ Ik ga voor vitaliteit omdat ik weet dat gezond eten, voldoende beweging en ontspanning essentieel zijn voor mij gezondheid.

✌️ Wij gaan voor vitaliteit omdat wij weten dat regelmatig bewegen belangrijk is in een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl bevordert de weerstand waardoor je lichaam beter in staat is ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden.

✌️ Ik sta voor vitaliteit omdat ik weet dat inactiviteit een zeer groot gezondheidsrisico met zich meebrengt. Uit recent onderzoek is gebleken dat langdurige inactiviteit één van de belangrijkste oorzaken is van ziekte en sterfte wereldwijd.

✌️ Wij staan voor vitaliteit omdat regelmatig bewegen positief bijdraagt aan een goede geestelijke gezondheid. Eventuele spanningsklachten kunnen worden verminderd of zelfs voorkomen door lichaamsbeweging; beweging zorgt er namelijk voor dat de ‘gelukshormonen’ worden aangemaakt en het stresshormoon daalt.

✌️ Ik sta voor vitaliteit omdat bewegen en gezondheid hand in hand gaan.

✌️ Ik ga voor vitaliteit omdat ik mijn gezondheid het allerbelangrijkst vind.

✌️ Wij gaan voor vitaliteit omdat wij graag gezond ouder willen worden en graag willen blijven genieten van onze kleinkinderen.

✌️ Wij staan voor vitaliteit omdat wij graag mensen willen helpen gezonder en fitter te worden en te blijven.

✌️ Wij staan voor vitaliteit omdat wij weten wat de risico’s zijn van langdurige inactiviteit: overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, meer buikvet, cardiovasculaire aandoeningen en nog veel meer.

✌️ Ik sta voor vitaliteit omdat bewegen en gezond eten extra gezondheidsvoordeel opleveren.

✌️ Ik ga voor vitaliteit omdat bewegen zorgt voor een beter slaapritme, een gezond gewicht, minder kans op depressie en angst, een sterker immuunsysteem, minder kans op dementie, een betere concentratie en nog veel meer.

✌️ Wij staan voor vitaliteit omdat gereld bewegen een gunstig effect heeft op je hart- en bloedvaten. Bewegen maakt het hart sterker waardoor het hart efficiënter het bloed door het lichaam pompt.

✌️ Wij gaan voor vitaliteit omdat meer lichaamsbeweging bijdraagt aan een betere slaap. Wanneer je overdag meer bent uitgerust, komt dat je concentratie en productiviteit ten goede.

✌️ Ik ga voor vitaliteit omdat ik mijn botten wil versterken. Ik weet dat sporten waarbij mijn botten mijn gewicht moeten dragen zorgt voor een gezonde botdichtheid.

✌️ Wij gaan voor vitaliteit omdat gezond leven en regelmatig bewegen zorgen voor meer energie!