

CORONA SURVIVAL GIDS

"Hoe jij tijdens deze Corona
pandemie jezelf extra kan
beschermen, fit en vitaal kunt
blijven en coronakilo's op afstand
kunt houden"



Eerste druk december 2020

©2020 Health Lodge Brugge

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitaal of op welke wijze ook, zonder schriftelijk toestemming van de auteur.

Hoewel dit boek met veel zorg is opgesteld, aanvaardt auteur noch Health Lodge Brugge, enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten of verkeerde interpretatie van dit boek.

1. Inhoud

2. Inleiding	4
3. Dit is wat gebeurt.....	6
4. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid.....	8
5. Meten is weten	9
6. Dit is wat je gaat doen.....	11
7. Beweeg	12
8. Eet gezond	14
9. Versterk je immuunsysteem	16
10. 4 geheimen voor resultaat	19
11. Samenvatting	21
12. Slot.....	22

2. Inleiding

Gefeliciteerd dat je deze gids hebt aangevraagd.

Onze “Corona Survival Gids” geeft jou een ondersteuning in deze vreemde tijd. Een tijd vol angst en onzekerheid.

We hebben deze gids geschreven omdat het onze morele plicht en missie is mensen te helpen een goede gezondheid te verwerven en deze zo lang mogelijk te behouden.

Dit was reeds onze missie wanneer Health Lodge nog gewoon toegankelijk was voor iedereen die voor zichzelf had besloten dat een goede gezondheid onontbeerlijk is om zo lang mogelijk van het leven te genieten. Ook om anderen die je nauw aan het hart liggen te kunnen helpen als het nodig is.

Half maart 2020 kwam Corona roet in ons eten gooien. Toen werd plots een toestand aangekondigd waar we nooit hadden kunnen van dromen, de eerste “Lockdown”.

We hadden iets zien aankomen, maar stilletjes gehoopt dat dit aan ons zou voorbijgaan. Niet dus.

Toen volgde een lichte verbetering en konden we weer dromen van reizen. Na de strenge afzondering was dit een geschenk uit de hemel.

Helaas van korte duur. Reeds in juli gingen de cijfers de verkeerde kant uit, maar we hoopten met z’n allen dat het zou keren.

Intussen een tweede verplicht sluiting voor een aantal sectoren en ook voor ons. Onze sector, die in de statistieken zo goed scoorde, zo goed als geen besmettingen, moest ook terug dicht.

Onze leden waren vol ongeloof en verontwaardiging. Hun “Milon” training waar ze zich zo goed bij voelden, kon niet meer.

Begin november hebben we ons meteen aan tafel gezet om te kijken hoe we jou en al onze leden toch kunnen blijven ondersteunen en helpen, zelfs wanneer we gesloten zijn.

Deze gids is een eerste concrete stap van vele.

Goed nieuws dus.

We laten je hier al een aantal geheimen ontdekken, hoe jij tijdens deze Corona pandemie jezelf extra kan beschermen, fit en vitaal kunt blijven en coronakilo's op afstand kunt houden.

Je zult ontdekken dat je jezelf op natuurlijk wijze veel efficiënter kunt beschermen dan met mondkapjes en handgel, die slechts de illusie van bescherming bieden.

Deze gids mag dan wel "gratis" zijn, ze geeft je ongelooflijke waardevolle en vitale informatie.

Voel je vrij om deze gids te delen met familie en vrienden.

Geef hen deze link ***

Wij wensen je alvast veel succes.

PS Blijf ons volgen op <https://www.facebook.com/HealthLodgeBrugge> voor verdere updates over onze nieuwe diensten.👍

3. Dit is wat gebeurt

Daniel wordt uit zijn slaap gewekt door een zeurende pijn in zijn onderrug. Een blik op de wekker naast zijn bed toont 7u27. Het is nog helemaal donker buiten. In bed is het nog lekker warm onder de dekens.

Ware het niet dat zijn rugpijn hem heeft gewekt, dan had Daniel zich nog eens lekker omgedraaid. Hij stapt voorzichtig uit bed, net zoals de laatste dagen heeft hij geen zin meer om te blijven liggen. Pijnscheuten maken hem duidelijk dat dagelijkse rugpijn weer de kop op steekt.

Hij moet helemaal nog niet opstaan, er staat niets op het programma vandaag. Wegens Corona komen hij en zijn lieve vrouw Clara nauwelijks de deur nog uit.

Enkel als het echt moet en dan nog liever niet. De kinderen brengen boodschappen aan huis, dat is gemakkelijk.

Intussen is Clara ook wakker en stapt de badkamer binnen die intussen lekker is opgewarmd. Uit pure gewoonte gaat ze op de weegschaal staan en schrikt. Maar liefst 3,7 kg erbij sinds ze niet meer gaan sporten. Help.

Hun favoriete sportclub, waar ze tot voor kort, veilig en in een rustige sfeer lekker konden sporten, is wegens Corona gesloten. Clara en Daniel vinden dit super jammer, ze missen het vreselijk.

Ze gingen wekelijks 2 à 3 maal "Milonnen", dat is een slimme variatie op klassieke fitness, veel leuker en het neemt minder tijd.

Hierdoor voelden ze zich super, geen pijnklachten, Clara was ruim 6,8 kg afgevallen. Ze paste opnieuw in haar favoriete kleedjes en was hier super trots op.

Daniel had al maanden geen last meer van zijn rugpijn, iets wat hem jaren heeft gekweld. Maar sinds de sluiting van hun sportclub begon die rugpijn zijn leven weer grondig te verpesten, sommige dagen onhoudbaar, vreselijk gewoon.

Voorlopig hebben ze geen enkel idee wanneer ze weer aan de slag kunnen om hun gezondheid weer op punt te zetten. Ze voelen zich dan ook helemaal niet goed en dat wordt elke dag een beetje erger.

Ze hopen snel op een oplossing.

We worden geïsoleerd, we missen sociaal contact. Mensen voelen zich eenzaam, vooral alleenstaanden. We zoeken troost in “comfortvoeding” en extra apero momenten met of zonder ons knuffelcontact. Dit laat ons gewicht stijgen en extra vetkussentjes verschijnen ongemerkt. Je voelt je nog slechter en je werkt een extra stukje lekkere chocolade naar binnen, of een pittige stukje kaas vergezeld van een volgend prachtig versierd glas.

Het is momenteel de donkerste tijd van het jaar. Ons immuunsysteem is op zijn zwakst, zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. vitamine D is 1 van de belangrijkste indicators voor een goed werkend immuunsysteem. We zijn een vogel voor de kat wat betreft virusbesmettingen.

Wat ook jouw mening is over de huidige situatie en maatregelen, je doet wat ons opgedragen wordt, toch?

Ondanks strenge en nog strenger maatregelen, gaan “de cijfers” weer de verkeerde kant uit. Op moment van schrijven kondigen onze buurlanden opnieuw een strenge lockdown af.

Handen ontsmetten, mondkapjes in alle variaties en motieven dragen, anderhalve meter afstand houden, je beste vrienden en familie uit je, voor de feestdagen gezellige versierd, huis weren. Het lijkt allemaal niet te helpen.

Donkere gedachten tieren welig. De zelfmoordlijn had nog nooit zo veel oproepen.

Ons gewicht gaat omhoog wat het risico op een ereplaats in de covid afdeling van het ziekenhuis sterk verhoogt, wegens extra complicaties, ook gekend als overgewicht.

Zie je wat er gebeurt? Het einde van een samenleving “as we know it”? ja, want “samen leven” is ten strengste verboden.

Natuurlijk wil je deze onstopbare lawine ten allen tijde vermijden, toch?

Er lijkt geen ontkomen aan 😱

Goed nieuws! Blader door naar de oplossing 😊

4. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid

Stel je voor, je ontdekt een manier om deze lawine abrupt te laten stoppen. Zou je er gebruik van maken? Ik neem aan van wel?

Je buigt de negatieve spiraal om in een positieve.

Je gaat je weer beter voelen. Je springt weer met een opgewekt gevoel uit je bed. Je onbedwingbare drang naar de illusies van comfortvoeding, suikerwaren, hartige hapjes, apero's, aan huis geleverd fastfood... verdwijnt.

Je krijgt weer een 👍 van je weegschaal.

Je krijgt je leven terug in eigen handen. Je krijgt een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid, wat in Coronatijd super belangrijk is.

We zijn verheugd de Health Lodge Corona Survival aan jou voor te stellen.

Spannend.

5. Meten is weten

Metten is een relatief objectieve manier om te weten hoe jij ervoor staat. Ben je gezond? Ben je te dik of niet? Heb je onderliggende risico's die in Corona tijd nog belangrijker blijken te zijn?

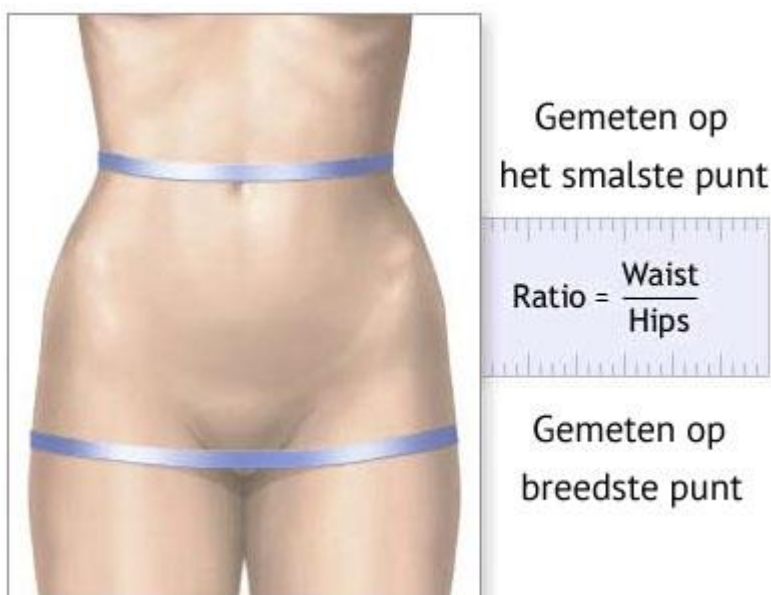
Hoe kun je dit nu thuis, met beperkte middelen, te weten komen?

De weegschaal geeft je hiervoor onvoldoende informatie, wat dan wel?

De "Heup – Taille Ratio"

Je meet met een lintmeter de omtrek van je heupen, op de breedste plaats, de omtrek van je taille op de smalste plaats, 2cm boven je navel.

Je noteert beide meetresultaten en deelt je tailleomtrek door je heupomtrek. Zie in de tekening voor de metingen.



Zoek in onderstaande tabel jouw meetresultaat.

	Vrouwen	Mannen
Gezond	Minder dan 0,80	Minder dan 0,95
Verhoogd risico	Tussen 0,81 en 0,85	Tussen 0,96 en 1,00
Sterk verhoogd risico	Boven de 0,85	Boven de 1,00

De verklaring is de volgende, buikvet is 1 van de belangrijkste gezondheidsindicatoren. Het bepaalt jouw risico's op diverse gezondheidsklachten.

Wat moet jij nu doen?

Geeft jouw waarde "Gezond" aan, je zit goed, maar zorg dan dat je dit behoudt. Een gezonde levensstijl en correct bewegen, blijven belangrijk.

Geeft jouw waarde "Verhoogd risico" aan, dan is er werk aan de winkel! Je stelt meteen jouw doel voorop en gaat aan de slag met de richtlijnen in deze gids.

Geeft jouw waarde "Sterk verhoogd risico" aan, dan is er geen enkele twijfel, je gaat direct aan de slag zoals in vorig punt vermeld. Ik twijfel er niet aan dat ook jij jezelf een goede gezondheid toewenst.

Moedig de mensen in jouw omgeving aan, om deze test ook te doen. Iedereen heeft recht op een goede gezondheid, toch?

6. Dit is wat je gaat doen

- Beweeg
- Eet gezond
- Versterk Je immuunsysteem.
- Ontdek 4 geheimen voor verandering & resultaat

7. Beweeg

Bewegen is en blijft belangrijk. Wij, mensen, zijn gemaakt om te bewegen. Doe je dat niet, dan gaat het fout.

Er is echter een wezenlijk verschil tussen bewegen, trainen en sporten.

Bewegen is wat we dagelijks doen, of toch zouden moeten doen. Wandelen, fietsen, de trap nemen in plaats van lift, te voet gaan in plaats van voor elke verplaatsing de auto te nemen.

Trainen betekent dat je de lat hoger legt. Je zet een stap buiten je comfortzone. Het voelt lastig. Trainen doe je om beter te worden, in alles wat je moet doen, maar ook in wat je graag doet. Trainen is een Milon sessie van 35 minuten, een spiertraining op basis van je eigen gewicht. Een spiertraining met gewichten of toestellen.

Als je gaat hardlopen, wielrennen, mountainbiken of baantjes trekken in het zwembad, doe je duurtraining, ook wel cardiotraining genoemd. Duurtraining heeft een ander effect op je lichaam dan spiertraining.

Wij adviseren steeds de voorkeur te geven aan spiertraining en eventueel aan te vullen met beperkte duurtraining als je daar de tijd kan voor vrijmaken.

Een Milontraining is steeds een uitgekiende combinatie van spiertraining en korte maar intensieve cardiotraining. Deze combinatie wordt ook wel "High Intensity Interval Training" genoemd of kortweg HIIT.

De voordelen van deze training zijn enorm:

- Je wordt sterker, dagelijkse taken worden gemakkelijker
- Je beenderen worden sterker
- Je hebt minder kans op blessures
- Je coördinatie verbetert en je krijgt een beter evenwicht
- Je houding verbetert
- Je uithouding verbetert
- Je loopt weer zonder problemen de trap op met je boodschappen in de hand
- Het helpt je gewicht gezond te houden en een figuur waar je trots op bent.
- Je immuunsysteem verstrekt

- Je kans op infectieziekten zoals Corona wordt kleiner
- ...

Deze lijst kan nog wel uitgebreid worden, maar je hebt al voldoende redenen om deze training als onontbeerlijk te zien voor jou. Alsook voor alle mensen die belangrijk zijn voor jou.

Sporten is niet voor iedereen en ook niet noodzakelijk. Je doet dit als je het leuk vind en als je er de tijd voor hebt. Dan spreken we over voetballen, tennis, squash, wielrennen, mountainbiken, en ga zo maar door.

De meeste mensen gaan trainen in een sportclub, fitness of healthclub, de naam maakt niet uit. In een goede club wordt je begeleid en ondersteund. Krijg je persoonlijke aandacht en antwoorden op je vragen over beweging, training en gezond eten.

Als deze clubs gesloten zijn, zoals tijdens huidige pandemie, vallen de meeste mensen volledig stil. Geen training meer, zelfs niet met alle trainingsvideo's die je gratis op internet vind.

Waarom niet? Deze zijn niet specifiek voor jou. Te vrijblijvend, ik doe die straks wel eens.

Straks komt eigenlijk nooit. Dat is codetaal voor uitstellen, voor "toch maar niet".

Kortom, je komt je luie zetel niet uit, spieren verslappen, je verliest kracht en uithouding, vetrollen verschijnen, de gaatjes in je broeksriem schuiven op en je voelt je rot.

Ons advies is duidelijk, we geven je op onze ledenpagina en besloten Facebook groep, wekelijk nieuwe trainingsvideo's. Oefeningen die gemakkelijk thuis kunt doen, in je eigen comfortabele omgeving, zonder dat je extra materiaal nodig hebt.

Inplannen en doen dus.

8. Eet gezond

“Ja maar, ik eet suuuper gezond”

Dat horen we elke dag, tja toen we nog open waren toch, maar wat is “gezond eten” nu eigenlijk echt?

Elke dag 5 porties fruit. “je moet veel groenten en fruit eten” zeggen ze. Dan vraag ik me altijd af, wie zijn die “ze” ?

Fruit bevat suiker, sommige soorten, veel suiker. Er zijn dus betere keuzes.

Het gaat er ook niet om hoe 1 maaltijd eruit ziet, maar wat eet je over een hele dag, over een hele week, het jaar door.

Als je wil afvallen, vetrolletjes laten verdwijnen, dan ga je anders eten dan iemand die gewoon op gewicht wil blijven.

De grootste groep, 70% à 80%, is te zwaar of heeft te veel vet, daarom bekijken we hoe je moet eten om af te vallen en een gezond gewicht te behouden. Zo tackelen we het risico op complicaties als je toch overvallen wordt door het corona virus.

Hier volgt een korte samenvatting van ons advies “eet gezond”

Vermijdt of schrap

- Suikers, in alle vormen, ook natuurlijk, bio,
- Granen en graanproducten, brood, koekjes en alle afgeleiden
- Ongezonde vetten zoals de meeste plantaardige oliën, sojaolie, zonnebloemolie, koolzaadolie,... en alle margarines.
- .

Eet veel groenten. Het meestal in 1 woord genoemde fruit mag je gerust achterwegen laten. Als je fruit eet, beperk het dan.

Eet voldoende eiwitten zoals vlees, vis, schaaldieren, eieren of zuivelproducten als je van deze laatste geen last hebt.

Eet voldoende, maar overdrijf niet, gezonde vetten zoals echte boter, ghee, kokosvet, echte olijfolie.

Geef speciale aandacht je aan ontbijt. Dat is de eerste maaltijd van je dag, hoe laat dat ook is. dit is echt jouw belangrijkste maaltijd.

Jouw gezond ontbijt bevat

- Groenten, rauw, gebakken, gestoofd, gestoomd, maakt niet uit.
- Eiwitten, vlees, vis, schaaldieren, eieren en eventueel zuivelproducten zoals Griekse yoghurt, platte kaas, ...
- Gezonde vetten, zoals hierboven vermeld

Vroeger werden we bang gemaakt van het eten van vet, vet was de grote boosdoener. Van vet werd je dik en vet was slecht voor hart en bloedvaten, ook voor je cholesterol.

Vergeet dit, we werden misleid. Heel wat studies, ook recente, tonen aan dat dit helemaal niet klopt. Maak echter wel het onderscheid tussen gezonde en ongezonde en kies de gezonde. Welke dat zijn, lees je hierboven. Om een of andere bizarre reden blijft dit misverstand bij veel mensen nog steeds bestaan.

Probeer eerst om je ontbijt goed te krijgen. Maak hier een nieuwe gewoonte van en pas daarna je andere maaltijden aan volgens hetzelfde principe.

Dit is uiteraard een beperkte uitleg. Onze leden krijgen hier een zeer gedetailleerde uitleg over. Via infosessies in de club, persoonlijke gesprekken en binnenkort via een nieuw online systeem.

9. Versterk je immuunsysteem

Eerst ruimen we een hardnekkig misverstand uit de weg.

Als je immuunsysteem optimaal werkt betekent dit niet, dat je niet ziek wordt, als je nooit ziek wordt, moet je eigenlijk een beetje ongerust zijn.

Iedereen kan een besmetting oplopen, ook van corona dus, zelfs super gezonde mensen.

Even terzijde, corona virussen zijn 1 grote familie, ooms, tantes, neefjes en nichtjes, die het allemaal op jouw ademhaling gemunt hebben. Het nare familielid die ons nu het leven zuur maakt, heet "Covid-19" en neemt graag nieuwe gedaantes aan, het "muteert", zodat jouw soldaten het bij een volgende aanval niet direct herkennen. Maar geen nood, een goed werkend immuunsysteem laat zich niet zo gemakkelijk om de tuin leiden.

Het gaat er dus niet om, niet besmet te worden, maar hoe jouw immuunsysteem op een aanval reageert. Zodat je symptomen beperkt blijven en je snel terug hersteld zonder blijvende gevolgen.

Over het onderwerp "versterk je immuunsysteem" kunnen we een volledig boek schrijven, maar we geven je hier een korte maar belangrijke samenvatting.

We onderscheiden 3 lagen van afweer

1. First line defense: Barrières (Huid, darmen, longen,...)
2. Second line defense: Aangeboren immuunsysteem
3. Third line defense: Verworven immuunsysteem

De belangrijkste oorzaken van een slecht functionerend immuunsysteem zijn:

Een tekort aan

1. Mineralen: Zink, selenium, GSH glutathion
2. Vitamines: A, B, C, E, D
3. Vetzuren: DHA, EPA, olijfolie
4. Kruiden: knoflook, ginseng, curcumine
5. Probiotica: Lactobacilen (IL-10)
6. Proteïnen

7. Foliumzuur
8. Vitamine D

Een teveel aan

1. Fructose
2. Alcohol
3. Stress
4. Roken
5. Bisphenol A (BPA) => toxisch plastic

Een algemene gezonde levensstijl is super belangrijk voor een sterk en goed functionerend immuunsysteem.

Een gezond bioritme is de sleutel. Je immuunsysteem is vooral 's nachts aan het werk, daarom is het van groot belang dat het op dat moment ook goed kan functioneren.

Dit kan je doen door 2 dingen:

1. Melatonineproductie optimaliseren
2. Bioritme van de lever optimaliseren, want 's nachts levert die energie aan het immuunsysteem.

Belangrijkste oorzaken van een verstoord bioritme:

1. Lichtvervuiling (teveel blauw licht / schermtijd) voor het slapengaan
2. Te laat eten 's avonds
3. Nachtwerk / wisselende shiften, dag / nacht
4. Te laat gaan slapen
5. Geen vast slaap / waakritme

Beiden verhogen stress en verstoren de melatonineproductie 's avonds. Dit verstoort op zijn beurt ook weer de slaap. Een verstoorde slaap betekent een slecht werkend immuunsysteem.

Enkele lifestyle & voedingstips om het immuunsysteem te versterken en te optimaliseren

1. Eet oervoeding, hierover lees je meer in hoofdstuk 7 "Eet gezond"
2. Voeg voedingsstoffen waaraan je tekort hebt, toe aan je eetpatroon, zie hierboven

3. Verminder Stress
4. Beperk alcohol
5. Rook niet
6. Beperk contact met BPA en andere toxines
7. Zorg voor een goed functionerende lever
8. Zorg voor gezonde darmen
9. Zorg voor een gezond bioritme
10. Verminder de maaltijdfrequentie, verminder en eetmomenten per dag
11. Hormetische prikkels zoals sauna, koude douches,...
12. Vasten of periodiek vasten
13. Nuchter bewegen
14. HIIT & krachttraining

Dit is een hele boterham, figuurlijk dan. We begrijpen dat dit niet direct voor iedereen duidelijk is. Wil je hier extra informatie over of hulp? Stuur ons dan een Email naar info@healthlodge.be .

10. 4 geheimen voor resultaat

De juiste kennis is alvast noodzakelijk, anders doe je zeer hard je best op basis van verkeerde informatie.

Maar kennis zonder actie blijft in je hoofd zitten en er gebeurt verder niets.

Veel mensen nemen veel kennis op via boeken, internet, films. Op papier, digitaal, de bronnen zijn eindeloos.

We worden overspoeld met tegenstrijdige meningen. Wat is nu in Gods naam correct?

Meestal worden “feiten” verward met “meningen”. Zelfs studies kunnen tegenstrijdige bewijzen onder je neus duwen.

Het is 100% menselijk om informatie te filteren, anders is er gewoon te veel. Die filtering gebeurt onbewust op basis van onze waarden en overtuigingen.

Daarom is “veranderen” niet zo eenvoudig, maar het kan wel, als je dat zelf wil.

RESULTAAT betekent dat je bereikt wat je vooropgesteld hebt en is het gevolg van actie en het aanleren van nieuwe vaardigheden en oude gewoontes vervangen door nieuwe.

GEHEIM 1

ACTIE is dus belangrijk en noodzakelijk. Je opgedane kennis echt gaan toepassen. Stap voor stap, kleine stapjes. Zet die eerste stap en de rest volgt.

“ een reis van duizend mijl begint met eerste stap “

GEHEIM 2

Neem een blad en een pen en noteer wat jouw gewenst resultaat is. Wat wil je bereiken of veranderd zien. Schrijf dit letterlijk op.

Schrijf ook waarom dit voor jou belangrijk is. Denk goed na en noteer zoveel mogelijke redenen.

STOP. Hou jezelf niet voor de gek, denk niet “ik weet dat, dat zit in m’n hoofd”. NOPE, dat werkt niet, opschrijven is de boodschap.

Bekijk dit dagelijks.

GEHEIM 3

Vervang oude (slechte) gewoontes door nieuwe. Goede gewoontes moet je natuurlijk niet veranderen, maar deze die jouw nieuwe toekomst in de weg staan, wel.

Al onze gewoontes, goed of slecht, hebben we ooit aangeleerd, nieuwe leren we op dezelfde manier. Door herhaling.

In het begin maak je voor jezelf een systeem die jou aan die nieuwe gewoonte herinnert. Maakt niet uit welk systeem, als het maar werkt voor jou. Hang post-its op strategische plaatsen, steek herinneringen in je smartphone,...

Als je die nieuwe gewoonte voldoende hebt gedaan gaat het vanzelf.

Er bestaan heel veel theorieën over hoe lang dat duurt. Allemaal verschillend. Keep it simple, gebruik je herinnering systeem tot je die nieuwe gewoonte doet zonder erbij na te denken.

GEHEIM 4

PLAN.

“ if you fail to plan, you plan to fail “

Zonder planning loopt het fout. Gegarandeerd.

Plan je trainingen en eetmomenten vooraf in en hou je eraan, zonder smoezen.

Plan ook je boodschappen, zorg dat je steeds de nodige voeding in huis hebt, handig in noodgevallen.

Plan ook vooraf wat je gaat eten, dag per dag.

11. Samenvatting

Wat hebben we geleerd?

1. Beweeg
2. Eet gezond
3. Versterk je immuunsysteem
4. Pas de 4 geheimen voor resultaat toe
 - a. Actie
 - b. Schrijf je doelen op
 - c. Vervang oude, slechte, gewoontes door nieuwe, betere.
 - d. Plan

12. Slot

We wensen jou heel veel succes toe, in het toepassen van wat je in deze gids geleerd hebt.

Blijf ons volgen op <https://www.facebook.com/HealthLodgeBrugge> voor verdere updates over onze alternatieve diensten.

Veel mensen hebben moeite om zichzelf op gang te brengen. Interessante informatie en leuke training video's, maar ze doen er eigenlijk niets mee. Jammer, maar dan werkt het niet.

👉 Op dit moment zijn we hard aan het werken aan een alternatieve oplossing om je ook hierbij te helpen.

Een oplossing die het voor jou mogelijk maakt, gezond, fit en slank te blijven, of je nu in je favoriete sportclub of healthclub terecht kan of niet.

Je kan er gebruik van maken wanneer jij wil.

Vanuit je eigen omgeving.

En we helpen je echt op gang komen, zodat je uiteindelijk met trots vaststelt dat je niet meer te stoppen bent.

En nog veel meer.

Je bent uiteraard benieuwd. Blijf ons daarom echt volgen, het loont.