

AUTOCUE TEKST

Onthaal burgemeester

Beste burgemeester, van harte welkom in onze fitnessclub xxx

We zijn oprecht trots dat u de Kick-Off komt geven van How Fit is Belgium.

Onze club xxx is opgericht in het jaar xxx en we hebben xxx leden.

Dat zijn allemaal mensen uit onze gemeente xxx die wekelijks in onze fitness aan hun kracht, conditie en gezondheid komen werken.

Door de lockdowns zijn we bijna een jaar gesloten geweest en daardoor hebben onze leden een ferme BEWEEGACHTERSTAND gekregen. Ook de andere inwoners van gemeente xxx hebben te kampen met die beweegachterstand, de gemiddelde Belg is sinds corona meer dan 3 kilo verdikt!

Ik leg u uit hoe dat komt, burgemeester.

(wijst naar poster en spreek burgemeester aan)

Burgemeester,

- we moeten 2x per week krachttraining doen voor al onze grote spiergroepen
 - En we moeten per week 75 tot 150 minuten cardio training doen
 - Met 'we' bedoel ik alle hier aanwezigen hier in de zaal en ook alle burgers van gemeente xxx
 - WE moeten dus 2 keer per week aan fitness doen, burgemeester
 - Niet IK zeg dit maar het WHO zegt dit.
 - De WERELD GEZONDHEIDS ORGANISATIE beschrijft in haar BEWEEGRICHTLIJNEN dat we 2x per week aan fitness moeten doen om gezond te blijven
 - Als we dat niet doen lopen we BEWEEGACHTERSTAND op
 - Deze beweegachterstand manifesteert zich onder de vorm van STOORNISSEN, GEZONDHEIDSBEDREIGENDE STOORNISSEN
-
- Deze stoornissen hebben bij toeval als eerste letter de M
 - We noemen ze dus de 3M STOORNISSEN
-
- **De eerste stoornissen met M zijn de METABOLE STOORNISSEN**
 - Door beweegachterstand worden we dikker, sinds corona is de Belg meer dan 3 kilo verdikt!
 - Ook hoge bloeddruk, cholesterol, buikvet en diabetes zijn bekende metabole stoornissen.

- Dokters noemen dit het METABOOL SYNDROOM, of ook de 'SILENT KILLER' want deze stoornis door bewegachterstand is de voorbode van doodsoorzaak nr 1 in België: de hart en vaatziektes. Elke dag sterven 90 Belgen aan hart en vaataandoeningen, we vermelden met trots dat de Belgische Cardiologische Liga deze 'How Fit is Belgium' ten volle ondersteunt
- **De 2^{de} stoornis door bewegachterstand met een M zijn de MENTALE STOORNISSEN**, Huisartsen en psychologen luiden de alarmbel wegens een spectaculaire verhoging van angstaanvallen, slapeloosheid, burn-out en DEPRESSIE
- **De 3^{de} stoornis door bewegachterstand met een M zijn de MECHANISCHE STOORNISSEN**. Ons lichaam is een beweegapparaat dat kapot gaat als we onvoldoende bewegen. RUGKLACHTEN zijn zonder twijfel de bekendste mechanische stoornis, (maar ook de nek, de heupen kniën en gewrichten gaan stuk)

Burgemeester, ik kan u vertellen dat het wetenschappelijk bewezen is dat 2x per week fitness een remedie is tegen al deze stoornissen die ontstaan zijn door bewegachterstand. Rugklachten, Overgewicht en Depressie kunnen verholpen worden met 2x per week fitness. Wat ik vertel is EVIDENCE BASED.

En ik heb nog meer goed nieuws burgemeester. We kunnen deze bewegachterstand snel inhalen. We beschikken over de aller modernste fitnessapparatuur en echt iedereen kan SNEL RESULTAAT halen

Ik vertel u graag hoe we dat zullen aanpakken bij het 5 wekenonderzoek.

- We zullen uw kracht en uw uithouding testen, we meten dus uw FIT INDEX, dan traint u 2 keer per week en uw spieren en uw conditie zullen stap per stap sterker worden. (onze coach zal u goed opvolgen) Uw FIT INDEX zal na 5 weken meetbaar hoger zijn
- Dat betekent dat uw 'BIO MOTOR' uw 'VITALE MOTOR' uw 'METABOLIC ENGINE' sterker en krachtiger geworden is
- Een sterke motor heeft 2 kenmerken:
 - Ten eerste verbruikt een sterke motor veel energie, we zullen dus het vet van die coronakilo's sneller kunnen verbranden en ons gewicht sneller onder controle kunnen brengen
 - Ten tweede levert een sterke VITALE MOTOR veel beschikbare energie, je krijgt dus extra VITALE ENERGIE en die heb je nodig voor Je hobby's, je vrienden, je werk, je familie, je partner, je sport, kortom voor al wat je graag doet krijg je nu OVERSCHOT VAN ENERGIE! En dat maakt ons opgewekt en GELUKKIG!

En de keuze ligt bij u, 2 keer per week fitness is een keuze die we zelf kunnen maken...

- Als we het niet doen laten we ons gaan naar die stoornissen door bewegachterstand
- Als we het wel doen kunnen we snel resultaat halen want wie FIT IS BLIJFT STERK
 - EN GEZOND
 - EN GELUKKIG!

Burgemeester, ik wil u graag uitnodigen om deel te nemen aan ons 5 weken fitheidsonderzoek, als u het lintje wil doorknippen ontvangt u een VOUCHER VOOR HET 5 WEKEN NATIONAAL FITHEIDSONDERZOEK

Hebt u nog een woordje om de burgers van gemeente xxx aan te moedigen?

(Burgemeester neemt het woord)

Daarna afsluiten met persfoto

En drink