

2023 PITCH 'AUTOCUE TEKST' Onthaal Burgemeester
How Fit is Belgium? 2023

(Infographic BEWEEGACHTERSTAND ophangen aan flip chart)

De kraak van de 40...

Beste burgemeester, van harte welkom in onze fitnessclub,

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

Met *How Fit is Belgium?* nodigen we de burgers van onze gemeente uit om deel te nemen aan Het Nationaal fitheidsonderzoek.

In 5 weken tijd gaan we individueel onderzoeken wat het beste programma is om te starten met fitness. We zullen ook bewijzen dat we in 5 weken tijd de FIT INDEX van de burgers kunnen verbeteren

Dat is nodig want uit de resultaten van 2022 bleek dat 99% van de 40 plussers te maken heeft met gezondheidsbedreigende stoornissen

We lezen ook wekelijks in de pers alarmerende berichten over de algemene gezondheidstoestand van de Belg: 1 miljoen belgen neemt dagelijks slaappillen, 1,5 miljoen Belgen nemen medicatie tegen cholesterol, 5 miljoen Belgen hebben overgewicht.

Ik leg u uit hoe dat komt Burgemeester

(wijs naar poster BEWEEGACHTERSTAND en spreek Burgemeester aan):

Burgemeester,

De WERELD GEZONDHEIDS ORGANISATIE beschrijft in haar BEWEEGRICHTLIJNEN dat we 2x per week aan fitness moeten doen om gezond te blijven

- we moeten 2x per week krachttraining doen voor al onze grote spiergroepen
- En we moeten per week 75 minuten cardio training doen

Met 'we' bedoel ik alle hier aanwezigen hier in de zaal en ook alle burgers van deze gemeente.

Niet IK zeg dit maar het WHO zegt dit.

Als we dat niet doen lopen we BEWEEGACHTERSTAND op. Deze beweegachterstand manifesteert zich onder de vorm van STOORNISSEN, GEZONDHEIDSBEDREIGENDE STOORNISSEN.

Er zijn 3 grote categorieën van GEZONDHEIDSBEDREIGENDE STOORNISSEN door BEWEEGACHTERSTAND:

1. de **METABOLE STOORNISSEN**

- Overgewicht (50% van de Belgen heeft overgewicht)
- Slechte cholesterol waarden (80% van de 35 plussers hebben slechte cholesterolwaarden)
- Hoge bloeddruk, buikvet, diabetes (10% vd Belgen hebben diabetes)

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 vaatziekten. Elke dag sterven 90 Belgen aan hart en vaataandoeningen, we vermelden met trots dat de Belgische Cardiologische Liga deze *How Fit is Belgium?* campagne ten volle ondersteunt.

2. de **MENTALE STOORNISSEN**, Huisartsen en psychologen luiden de alarmbel wegens een spectaculaire verhoging van angstaanvallen, slapeloosheid, burn-out en DEPRESSIE
3. De 3^{de} stoornis door bewegachterstand zijn de **MECHANISCHE STOORNISSEN**. Ons lichaam is een bewegapparaat 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)

GOED NIEUWS!

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 'VITALITEITSMOTOR' 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 onze overvloedige kilo's sneller kunnen verbranden en ons gewicht sneller onder controle kunnen brengen

- Ten tweede levert een sterke VITALITEITSMOTOR 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 en zal ons lichaam aftakelen door beweegachterstand
- 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 DEELNAME AAN HET NATIONAAL FITHEIDSONDERZOEK VAN 5 WEKEN

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

Burgemeester neemt het woord

Daarna afsluiten met persfoto en drink