



# Bewegen met diabetes

Dat bewegen goed voor je is weet je vast wel. Maar sporten met (pre)diabetes kan best ingewikkeld zijn. Toch is juist voor mensen met diabetes sporten erg belangrijk. (Pre)diabetes, sport en voeding zijn nauw met elkaar verbonden.

Fitnessen is effectiever bij diabetes dan medicijnen gebruiken. Sporten verbetert namelijk de werking van insuline in je lichaam en zorgt voor gezondere bloedglucosewaarden. Door fitness verklein je ook de kans op ziekten, die diabetespatiënten vaak treffen, zoals nieraandoeningen, oogafwijkingen en een hartinfarct.

Wij helpen je er graag bij!

## Nieuw bij AeroFitt: Diabetes Fitt



Nieuw e-gym programma 'Metabolic Fit'specialiaal voor (pre)diabeten



Suikerbewuste voedingsschema's van Body Support



Begeleiding door gecertificeerde (pre)diabetes trainers



Wekelijks een individueel coaching moment met je train(st)er

### Inloop dag en lezing:

Nationale diabetes dag: woensdag 14 november 2018

**Tijden:**

Inloop dag van 9:30-20:00 uur. Lezing van 20:30-21:30 uur

Voor informatie over, of opgeven voor de lezing kun je mailen naar [hengelo@aerofitt.nl](mailto:hengelo@aerofitt.nl) of bellen naar 0575-465001.

FeelGoodClub

# AeroFitt

Winkelskamp 5, 7255 PZ Hengelo Gld • T: 0575 465 001 • [hengelo@aerofitt.nl](mailto:hengelo@aerofitt.nl)

Samen jouw doelen realiseren. [www.aerofitt.nl](http://www.aerofitt.nl)