

netfit Fitten az egészségért!



START

TUDOD,
hogy miért fontos
a fittség az egészséged
szempontjából?

Igen

HONNAN
tudhatsz meg
többet a fittségi
állapotodról?

netfit

Igen

TUDOD,
hogy mit mér a
NETFIT®?

Nem

REGISZTRÁLTÁL
MÁR A
NETFIT®-be?

Nem

Igen

A SZÜLEID
regisztráltak már?

MIÉRT
regisztrálj?

MUTASD MEG
nekik, hol és hogyan
regisztrálhatnak!

REGISZTRÁLJ!
www.netfit.eu

A rendszeres testmozgás és a jó fittségi állapot az egészség alapja.

Akinek jó a fittségi állapota, átlagosan 3-5 évvel tovább élhet.

Ha eleget mozgatsz, ötödére csökken annak a kockázata, hogy cukorbeteg leszel.

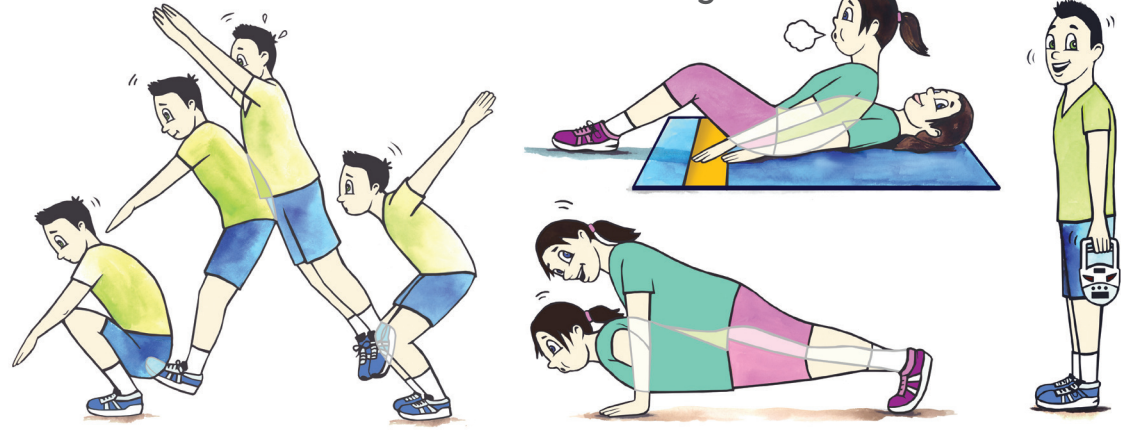
A rendszeres testmozgás javítja az alvás minőségét, és segít, hogy jobban tanulj.

Az izomszövet 3-szor több kalóriát éget el, mint a zsírszövet.

Ha sokat mozgatsz, a hangulatod is jobb lesz.

Legalább napi 60 perc testmozgás szükséges az egészséged fenntartásához.

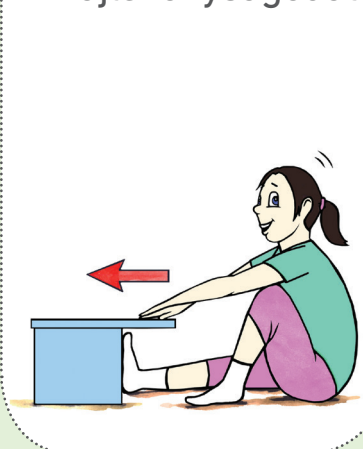
A vázizomzatod fittségét



A testösszetételeket



A hajlékonyságodat



Az állóképességedet



Mert **LÁTHATOD,**
hogy mi az, amiben
fejlődnöd kell.

Mert **MEGNÉZHETED,**
hogy mely tesztekben
érted el az
egészségzónát.

Mert **ÉVRŐL ÉVRE**
követheted fittségi
állapotod változását.

Mert **BÁRMIKOR**
tesztelheted
önmagad, és a
rendszer kiértékel.

HOGYAN? Kérd el a mérési azonosítót a testnevelő tanárodtól, és kövesd a regisztrációs lépéseket!

MI AZ A MÉRÉSI AZONOSÍTÓ? 8 jegyű egyedi azonosító, ami alapján eredményeid név nélkül nyomon követhetők.