ZOVEEL PERSONAL TRAINERS EN VOEDINGSCOACHES. WELKE KIES IK?

Door **Fitness.be** | **16-24 jaar**

Tegenwoordig lijkt het alsof iedereen een **personal trainer** of **voedingsdeskundige** is. Dit komt omdat het geen beschermd beroep is en iedereen zich een 'personal trainer' of 'coach' mag noemen.

Let dus zeker op bij de zoektocht naar een geschikte personal trainer!

Hierop moet je letten:

- Heeft de trainer of coach een degelijke **opleiding** genoten? Vraag gerust naar diploma's!
- Vraag na of de trainer zich regelmatig **bijschoolt**.
- Vraag na binnen jouw kennissenkring of mensen **ervaring** hebben met een bepaalde trainer. Hieruit kan je al veel wijzer worden!
- Wees op je hoede wanneer een trainer/coach je direct **supplementen** of tovermiddeltjes probeert te verkopen. Die zijn volledig overbodig en kunnen ook schadelijk zijn voor jouw gezondheid.
- Ga na of de **persoonlijkheid** van de trainer bij jou past. Een klik hebben is even belangrijk als de ervaring zelf!
- Vraag naar enkele **resultaten** die de trainer reeds geboekt heeft.
- Ga na of de trainer geschikt is om je te helpen voor **wat jij wil bereiken**. Wil je bijvoorbeeld een aantal kilo's afvallen? Ga dan op zoek naar een trainer die zich specialiseert in gezond gewicht verliezen.

Speel je graag op veilig? **Zoek een geregistreerd trainer** op via de zoekfunctie op **Fitness.be** of vraag raad via de **Facebookpagina van Fitness.be**.

FOTO: Samantha Gades