

GREEN HEALTH MAGAZINE

Beste greeners,
Onze mede sporter Kees Klink heeft het leuke initiatief genomen om een spinning marathon te organiseren. Reden hiervoor is dat hij in juni de Alpe d'huzes zal gaan beklimmen en hiervoor sponsorgeld in wil zamelen. Dus, aarzel niet en geef je op, we maken er een leuke ochtend van. Meer weten? Je vindt alle informatie, en meer, in dit magazine, veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND FEBRUARI



SNICKERDOODLE PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center

**EXTRA YOGALES:
DINSDAG 09.30 - 10.30 UUR**



ROOSTERWIJZIGINGEN:

Vanaf februari elke week een extra yogales op dinsdagmorgen van 09.30 - 10.30 en de Spicyworkout op zaterdagochtend wordt een Bodyshape. Dit is dus dezelfde les als op woensdagochtend met kracht- en conditietraining. Op zaterdagochtend wordt er alleen extra gebruik gemaakt van de step bij de conditietraining en op woensdagmorgen is dit zonder step.

FABELS OVER FITNESS.

Overall om ons heen horen en krijgen we goedbedoelde adviezen, opmerkingen en tips over fitness. Soms zijn het alleen zoveel verschillende dat je door de bomen het bos niet meer ziet, want wat is nou waarheid en wat niet? Hieronder drie keiharde fabels uit de fitnesswereld.

1.'Als je niet zweet, heb je niet hard genoeg gesport.'

Zweten is niet noodzakelijk om hard te sporten. Je lichaam zweet om zichzelf af te koelen. Het vocht blijft liggen op je lichaam waarna het door de buitenlucht snel afkoelt. Op deze manier koelt het lichaam zich. Als je lichaam niet warm wordt omdat het bijvoorbeeld koud is hoef je dus niet te zweeten en daarbij is het per persoon afhankelijk hoe snel en hoe makkelijk je zweet. Zweten zegt dus niks over de intensiteit van je workout.

2.'Als ik niet vaak kan trainen, dan heeft het geen zin.'

Eens of een paar keer per week intensief bewegen is altijd beter dan niet. Elke beweging en training die je lichaam kan krijgen is belangrijk en mooi meegemomen. Natuurlijk zal je minder snel resultaat zien als je eens per week gaat ten opzichte van de sporter die vier keer per week komt, maar effect heeft het zeker. Daarbij doe je er ook je geest een plezier mee. Blijf dus gerust één keer per week sporten als het niet anders kan of lukt.

3.'Ik wil strakker worden en vet verbranden dus ik doe alleen aan cardio.'

Natuurlijk is cardio goed voor je, verbrand je calorieën en werk je aan je conditie maar probeer eens een pittige krachttraining. Dit zorgt niet alleen voor vetbranding tijdens je training, maar ook na je training, tijdens je herstel, verbrand je nog door! Daarbij vormt het strakke en sterke spieren en verbrand je meer energie in rust wanneer je over een hogere spiermassa beschikt. Zeker de moeite waard toch?

Alpe d'huzes spinningmarathon

zaterdag 24 februari



Sponsoring Alpe d'huzes - KWF Kankerbestrijding

Programma:

09.00 - 09.45 Les 1

09.45 - 10.30 Les 2

10.30 - 11.15 Les 3

11.15 uur Bijkomen onder het genot van een gezond hapje en drankje

Kosten: €30,- per fiets voor 3 lessen
(er mag na elke les gewisseld worden)

De €30,- aub contant betalen op 24 februari.



Green Health Center
SINCE 2006



Ingrediënten

- 400 gram aardappels
- 300 gram wortels/winterpeen
- 0.5 paksoi
- 100 gram taugé
- 0.5 ui
- 0.5 rode peper
- 1 blikje tomatenblokjes
- 0.5 bosje verse koriander
- 1-2 teentjes knoflook
- 150 ml Griekse yoghurt
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- Zout & peper

Zo maak je het

Schil allereerst de aardappels en wortels. Snij de aardappels in stukken van ongeveer 1,5-2 cm dik in halve maantjes of blokjes. Kook de stukken aardappels en wortels vervolgens 5-10 minuten, zodat ze al beetje gaar zijn. Hierdoor wordt de gehele kooktijd van de curry een stuk korter is.

Spoel tijdens het koken van de aardappels en wortels de paksoi schoon. Snij vervolgens het wit van de paksoi in dunne ringen. Het groen van paksoi moet pas op laatst toegevoegd worden, dus deze mag nog even aan de kant gelegd worden. Snij tevens de rode peper en knoflook in kleine stukjes.

Zet vervolgens de pan op het vuur met wat olie en doe daarbij de kruiden, knoflook en rode peper en bak deze een paar minuutjes.

Doe vervolgens de aardappels, wortels en het wit van de paksoi erbij. Bak dit nog een paar minuutjes mee en doe dan de tomatenblokjes erbij. Voeg ook ongeveer 150-200ml water erbij, zodat de groente net onder staan. En laat dit 15 minuutjes rustig gaar stoven.

Spoel de taugé af onder heet water. Snij het groen van de paksoi en ongeveer de helft van de koriander. De rest van koriander kun je gebruiken om straks over de curry te strooien. Ongeveer 5 minuten voor het einde mag de taugé, de gesneden koriander en groen van de paksoi worden toegevoegd.

Wanneer de aardappels en wortels gaar zijn dan kan de curry geserveerd worden met de yoghurt en nog wat korianderblaadjes.

IK GEEF DE GREEN APPEL DOOR

Hallo, mijn naam is Hanneke Oskam van Deutekom. Ik ben 71 jaar, vier jaar weduwe en ik heb nu één jaar een relatie met Rien uit Delft.

Hoe ben je bij Green Health Center terecht gekomen?

Door mijn twee dochters Janneke en Annemiek. Na de ziekte en het overlijden van mijn man in 2014 was dit de beste therapie ooit.

Wat heeft het sporten je opgeleverd?

Inspanning en ontspanning voor mijn lichaam en geest. Daarnaast lekker sociaal bezig zijn met elkaar en elke week gezellig koffie drinken.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ga, als je ouder wordt, zeker twee keer per week sporten. Ik sport nu vier jaar bij Green Health Center en voel mij zeer goed. Ik heb hier onder andere Agnes en Karel ontmoet en met hen allerlei leuke fietsvakanties gedaan.

Ik ben blij met de begeleiding van Marc en Stan iedere week, twee bevlogen sportjongens! Ik geef het hele greenteam een tien!

Ik geef de Green Appel door aan.. Jan Geelhoed.



Voordelen Silver & Gold card maand januari en februari:



- Gratis op de snuggle stoel
- 3x verloting tas

WINNAARS NOVEMBER EN DECEMBER

Wij feliciteren goldmembers Bep van Vliet en Jan Blom met hun gewonnen dinerbon. Bedankt dat jullie al zo lang lid zijn bij ons.



Instagram