

Beste greeners, ,  
Inmiddels is de herfst alweer begonnen en dan is het toch heerlijk dat je lekker binnen kunt trainen. Wil je zo richting de feestdagen nog advies over voeding en/of je training vraag het ons gerust, wij helpen je graag. Ook onze combi-deal waarin je zowel Diplan als Personal Training krijgt is nog steeds van kracht. In dit magazine vind je o.a. informatie over onze GHC-quiz en vragen we jullie om jullie medewerking in het tegengaan van de BTW verhoging voor de sport. Het tekenen van de petitie wordt gewaardeerd. Veel leesplezier!



Wil jij op een verantwoorde manier afvallen zonder gezondheidsrisico's, dan helpen wij je graag!

### Combi-deal:

**10 weken Personal Trainig & Diplan**  
(1 uur per week)

**voor €495,-\***

\*Voor klanten van Zorg en Zekerheid wordt een deelbedrag van de kosten door Diplan (€249,95) vergoed.

Actie geldig t/m 31-12-2018



Green Health Center  
SINCE 2006



## SHAKE VAN DE MAAND november



### snickerdoodle

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center

## De Green Health QUIZ

15 november

9.00 - 11.00 uur Quiz

11.00 - 12.00 uur Brunch

8 rondes in verschillende thema's  
Opgeven kan als individu of in een team van 4 tot 6 personen

### Parkeren

Vergeet jullie niet de sticker met de groene appel links op je achterruit te plakken of op de achterkant van je blauwe kaart te doen en deze onder de voorruit te schuiven als je op ons parkeerterrein staat? Ze controleren streng, dus maak de groene appel zichtbaar en voorkom een onnodige boete. De stickers liggen op de balie naast de pepermintjes. Bedankt voor de medewerking.



Green Health Center



Instagram



## ROMIGE WRAPS MET KIP EN AVOCADO

### Ingrediënten

- 2 wraps
- 1 avocado
- 6 eetlepels magere kwark
- kleine hand bieslook
- 100 gram kipfilet

### Bereiding

- Snijd de kipfilet in dunne reepjes, bestrijk ze licht met olie, bestrooi met wat peper en zout en grill de kip in een grillpan in zo'n 7 minuten gaar.
- Doe de kwark in een kom, knip hierboven de bieslook fijn en meng door elkaar. Breng op smaak met peper en zout en zet even weg.
- Grill de wraps kort in de pan tot er grillstreepjes ontstaan.
- Prak een halve avocado fijn op een wrap, verdeel de kipreepjes hierop en maak af met een paar flinke eetlepels van het bieslook-kwarkmengsel.

Groententip: Ze zijn ook heel erg lekker met nog een hand verse, rauwe spinazie erop.

Vegatip: Vervang de gegrild kip door geroosterde kikkererwten.



### BTW verhoging

BTW verhoging op de sport en gezondheid?  
De btw-verhoging van 6% naar 9% maakt o.a. sport duurder. De verhoging is in strijd met de ambitie van de overheid om een gezonde leefstijl te stimuleren. De ziektevoorzorg kent geen btw. Dit moet ook gelden voor preventieve zorg als gezonde voeding en sport. Oftewel: échte gezondheidszorg!  
Teken daarom de petitie en steun de campagne tegen deze BTW verhoging op: <https://geenbtwopsport.petities.nl/>

### ik geef de green appel door

Even voorstellen: Mijn naam is Anita van Mourik en ben getrouwd met Ronald en samen hebben wij een zoon Tom.

#### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

10 jaar geleden zocht ik een sportschool en kwam ik bij Green Health terecht en ben nog steeds blij met de keuze die ik gemaakt heb.

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Heel veel plezier en natuurlijk elke les een mooie uitdaging aangaan. Ik volg de Spinning lessen bij Green Health (2 a 3 x in de week met mijn vaste sportmaatje Gerda) en dat is toch elke les weer afzien, maar daarna krijg je energie voor 10.

#### Wat kan je iedereen aanraden?

Om actief te gaan sporten en te investeren in jezelf. Er is vast een les voor je bij om eens te proberen bij de fijnste sportschool van Bodegraven.

Ik geef de Green Appel door aan **Jaco Geerlof**



## Voordelen Silver & Gold card maand november en december



Alle shakes € 1,75

2x verloting hotelovernachting