

Beste Greeners,

Het was een lange, zonnige zomer en velen van jullie hebben heerlijk genoten van jullie welverdiende vakantie. Is de vakantie misschien iets te uitbundig geweest dan hebben wij een mooie combi-deal voor je ;-). En ook goed om te weten: als je (aanvullend-) verzekerd bent bij Zorg en Zekerheid dan wordt een groot deel van ons voedingsplan Diplan vergoed. Inmiddels zijn er meer zorgverzekeraars die een vergoeding geven vanuit de (basis- en aanvullende-) verzekering voor een traject leefstijlverbetering en afvallen. Meer informatie vind je in dit magazine, 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 oktober



vanille - kaneel

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center



Wij zijn op zoek naar een enthousiaste

GROEPSLES INSTRUCTEUR

voor de donderdagavond, blok van 2 uren.

Invulling staat nog niet vast;
we bespreken graag de mogelijkheden met je!

Lijkt het je wat? Neem dan contact met ons op.
Stuur je reactie naar kim@greenhealthcenter.nl en/of
christa@greenhealthcenter.nl en je hoort zo spoedig mogelijk van ons.



Frisse komkommersoep met avocado

Ingrediënten

- 1,5 komkommer
- 1 avocado
- 50 gr gerookte zalm
- 5 gr munt
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 theelepels yoghurt
- peper & zout
- 1 teentje knoflook

Bereiding

Snijdt de komkommers in grove plakken en de avocado in plakken. Doe dit in de keukenmachine of blender en voeg ook munt, peper, zout en het teentje knoflook toe. Bewaar een paar mooie blaadjes munt voor de garnering. Meng tot een grove massa en voeg beetje bij beetje de 2 eetlepels olijfolie toe.

Snijdt de zalm in reepjes. Serveer de komkommersoep in 4 glaasjes en voeg in elk glaasje een theelepel yoghurt toe en wat gerookte zalm. Maak af met de overgebleven blaadjes munt.

ik geef de green appel door

Even voorstellen:

Hallo allemaal, ik ben Gerda van Luinen. Ik woon samen met Ruud, Sven en Thom in Bodegraven Noord.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik zocht een leuke sportschool, waar je niet afhankelijk bent van bepaalde tijden om te sporten en waar een professionele begeleiding is. Dit is inmiddels alweer ruim 10 jaar geleden. Ik sport hier nog steeds met veel plezier na al die jaren bij GHC.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik merk zeker dat ik energie krijg van het sporten. In mijn geval is dat 2x, en soms 3x, in de week spinning lessen volgen. Lekker je hoofd leegmaken op heerlijke muziek en een uurtje er volle bak tegen aan gaan. Daarna even koffie drinken en bijkletsen met de dames.

Wat kan je iedereen aanraden?

Om tijd te maken voor sporten. Dat valt niet altijd mee, zeker na een drukke dag op je werk, maar juist dan is je inspanning ontspanning!!

Ik geef de Green Appel door aan

Mijn trouwe sportmaatje én vriendin **Anita van Mourik**.



Bedankt!

"Zonder jou zijn we nooit meer compleet" In moeilijke tijden is elke vorm van medeleven een troost. Een hand op je schouder, een lief woord, bloemen, een kaart of even langskomen. Jullie medeleven, in welke vorm dan ook, is het afgelopen jaar een grote troost voor ons geweest. Daarvoor willen wij jullie oprecht bedanken. Het Greenteam.



A life that touches others goes on forever.

Voordelen Silver & Gold card maand september en oktober:



- Gratis op de massage stoel
- 3x verloting Greenmember shirt

Active Summer stempelactie

Door in de zomerperiode gewoon te blijven sporten en te stempelen hebben Jack Sluyk en Jeffrey Groenendijk een leuke prijs gewonnen. We feliciteren de beide heren met hun prijzen; Jeffrey een toegangsbewijs voor een Obstakelrun en Jack Sluyk chique boxershorts.