

Beste Greeners,

De lente is begonnen! Bij uitstek de tijd om op je voeding te letten en je voor te bereiden op de bikini en zwembroek ;-).

Wil je jouw trainingsschema hierop aanpassen laat het ons weten, dan maken wij een effectief schema voor je met jouw doelstellingen als leidraad. En wil je nu echt eens van die winterkilo's af, dan helpen wij je graag met ons

verantwoorde en effectieve voedingsprogramma Diplan.

In dit magazine vind je o.a. informatie over ons Summer-Event en nog veel meer interessants. Veel leesplezier!

## Summerevent Green Health Center donderdag 23 mei



09.00-10.00 Special Summer outdoor Circuit  
09.00-10.00 Special Summer spinning  
10.00 Zomerse gezonde borrel.

19.30-20.30 Special Summer outdoor Circuit  
19.30-20.30 Special Summer spinning  
20.30 Zomerse gezonde borrel

Iedereen mag gratis één introduc e meenemen.  
Kub jezelf en eventuele introduc es aanmelden via de website,  
de app of bij de balie.

Green Health Center

### Gewijzigde openingstijden mei

Donderdag 30 mei, Hemelvaartsdag, zijn wij open van 09.30-13.00.  
We hebben die ochtend 10.00 RPM en Fiftyfit, 11.00 Cxworx en 11.30 ClubBattle.

### Aan- en afmelden voor groepslessen.

Willen jullie er goed op blijven letten om je tijdig aan- en eventueel af te melden voor onze groepslessen? Bij vier deelnemers gaat een les door en dit wordt een uur voor aanvang van de les beslist. Je kunt je aanmelden via de website, via de app 'mylogifit' of bij de balie. En mocht je bijvoorbeeld hulp nodig hebben bij het installeren van de app, dan staat het Greenteam altijd voor je klaar. Alvast bedankt voor de medewerking.

### Regels en voordelen gold- en silvercard:

Wist jij al dat je met je gold- of silvercard profiteert van leuke voordelen? Een silvercard krijg je bij drie jaar trouw lidmaatschap en een goldcard bij vijf jaar of langer trouw lidmaatschap. Mocht je in aanmerking komen voor een nieuwe kaart kun je je groene of zwarte pas omruilen bij de balie.

#### Silvercard:

-5% korting op barartikelen

-Iedere twee maanden kans op een leuke prijs en een speciale maandactie\*.

#### Goldcard:

-10% korting op barartikelen

-Iedere twee maanden kans op een leuke prijs en een speciale maandactie\*.

-Je mag iedere maand gratis een introduc e meenemen. Dit mag maximaal 8 keer per jaar dezelfde persoon zijn.

\*De maandactie vind je in het Greenmagazine, op social media of op de poster in de koffiehoeke naast de koffiemachine.

### Winnaars gold- en silveractie maart/april

Winnaars van een gold member t-shirt

Fred Blijleven  
Truus van Donk  
Mayura Tongran



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

### Combi-deal:

10 weken Personal Training & Diplan

(1 uur per week)

voor €495,-\*

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



Green Health Center  
SINCE 2006





ik geef de green appel door

**Rico Bottenberg**

### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik ben via mijn oud trainer Kim de Vor bij GHC terecht gekomen. Ze was mijn coach vanaf onder de 12 tot onder de 19 bij BZ&PC.

### Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Sporten heeft mij veel plezier en kracht opgeleverd! Krachttraining is daarnaast ook erg handig voor mijn sport waterpolo, omdat dat ook een sport is waar je veel kracht bij nodig hebt. Ook voel ik me lekker in mijn vel als ik ben geweest!

### Wat kan je iedereen aanraden?

Ik kan iedereen aanraden om te gaan sporten. Als je het niet leuk vindt om in je eentje te sporten, moet je een maatje zoeken om te gaan, omdat dat het sporten al een stuk leuker maakt. Zelf ga ik altijd met mijn neefje en hierdoor blijf je ook lekker bezig!

Ik geef de Green Apple door aan mijn moeder **Lioba Hamoen**, omdat zij mij altijd flink laat zweten als ik met haar ga sporten!



## Gezonde limoen avocado cake

### Ingrediënten

1 avocado  
2 limoenen  
4 eieren  
1 vanillestokje  
200 gram speltbloem  
3 eetlepels honing  
1 zakje bakpoeder  
Optioneel: poedersuiker

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de schil van de avocado en neem de pit eruit en snijd de avocado in stukjes. Doe de avocado samen met de eieren en honing in de keukenmachine en mix tot een glad geheel. Snijd het vanillestokje open, schraap de merg eruit en voeg dit ook toe aan het beslag.

Neem een kom en zeef hierin de speltbloem. Voeg daarna de bakpoeder toe en voeg het geheel toe aan het avocadomengsel in de keukenmachine. Pers de limoenen hierboven uit. Meng weer tot een glad beslag.

Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet het beslag erin. Bak de cake gedurende 30 minuten. Check altijd even met een satéprikker of de cake gaar is. Bestrooi de cake als hij is afgekoeld eventueel met poedersuiker voor je hem serveert.

**SHAKE VAN DE MAAND  
MEI**



**CARB GAINER  
AARDBEI OF VANILLE**

**PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75**

**Voordelen Silver & Gold card  
maand mei & juni**



-gratis op de massagestoel  
-2x verloting GHC koffer