

Green Health Magazine

Beste Greeners,

Voor veel van ons is de vakantie voorbij en is het "gewone" leven weer begonnen. Wij hebben niet stil gezeten in de vakantie zoals jullie vast gemerkt hebben. Er is inmiddels een mooie nieuwe trainingsruimte gerealiseerd waar een Crossfit rack in geplaatst is met een paar nieuwe krachttoestellen. We raden je dan ook aan een afspraak te maken voor een -gratis- nieuw trainingsprogramma waarin we oefeningen in de nieuwe trainingsruimte op kunnen nemen. Een nieuwe training geeft tenslotte ook weer een nieuwe boost aan je lichaam! Meer informatie vind je in dit magazine, veel leesplezier!



In Nederland loopt een grote studie (DuSRA-VOILA-studie), de grootste samenwerking van experts uit onderzoeksinstituten en het bedrijfsleven op het gebied van veroudering. Een van de onderzoekers is dr. Peter de Keizer. Hij doet onderzoek naar de manier waarop zogeheten senescente lichaamscellen veroudering en problemen bij kanker veroorzaken.

Kunnen we zelf iets doen om senescente cellen tegen te gaan?

"Gezond leven. En dan vooral: niet te veel eten en je spiermassa op peil houden door te sporten. Beweging helpt tegen veroudering. Uit bloedsamples van zeventigjarigen die in het voorstadium van obesitas en suikerziekte zaten, bleek niet alleen dat beweging de suikerspiegel deed dalen, maar ook dat het aantal senescente cellen gaandeweg afnam".

"Het lichaam kan die cellen dus ook zelf verwijderen door te bewegen, en sporten helpt daarbij. Dus hup, van die bank af!"

Dr. Peter de Keizer doet aan het UMC Utrecht onderzoek naar de rol van senescente cellen bij veroudering en kanker.

Bron: Nu.nl/Dorien Dijkhuis.



Tijdswijziging Bootcamp op woensdag

Let op! Vanaf september is de Bootcamp op woensdagavond van 19.00 - 20.00 ipv 19.30 - 20.30.

De Bootcamp is een outdoor les waarin hardlopen wordt gecombineerd met kracht- en cardiotraining. Op woensdag is deze voor alle niveaus toegankelijk.

Greenteam

In ons Greenteam een aantal wijzigingen. Zo hebben jullie misschien al gemerkt dat onze oud-collega Inge weer terug is voor de Bodybalance. Zij er elke woensdag en zondag en daar zijn we weer heel blij mee.

Tevens hebben we twee nieuwe collega's in de fitness omdat onze collega Lisette voorlopig in Australië zit voor een werkvakantie. Bartjan Pfaff en Danique Plasmeijer waren beide trouwe Greenmembers en zijn nu inmiddels toegevoegd aan het Greenteam op de maandag-, woensdag- en donderdagavond. We wensen beide veel plezier en succes toe met deze nieuwe uitdaging en zijn heel blij dat ze ons team komen versterken.

En dan hebben we nog minder leuk nieuws. Onze trouwe collega Fred heeft namelijk besloten om te moeten stoppen met lesgeven. Hij kampt met een hardnekkige knieblessure en zoals jullie begrijpen kun je dat er in ons werk echt niet bij hebben. Gelukkig blijft Fred lekker bij ons sporten en hopen we natuurlijk dat zijn blessure snel zal verbeteren. We willen Fred enorm bedanken voor zijn inzet, loyaliteit en enthousiasme en zullen hem ontzettend gaan missen in ons team.



Combi-deal:

Green Health Center
SINCE 2006

10 weken Personal Training & Diplan

(1 uur per week)

voor €495,-*

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

BENELUXWEG 30 - BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006 - WWW.GREENHEALTHCENTER.NL



ZOMERSE SALADE MET AVOCADO EN KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

halve komkommer
 200 gr cherrytomaatjes
 1-2 avocado
 100 gr feta
 1 rode ui
 2 el olijfolie
 verse bieslook
 scheutje citroensap
 1,5 tl basilicum
 snufje zwarte peper

Bereiding

Snijd de komkommer, cherrytomaatjes, avocado, feta en rode ui in stukjes. Meng de groenten en feta in een grote kom met olijfolie, scheutje citroensap, bieslook, basilicum en een snufje zwarte peper. Lekker bij een barbecue!

SHAKE VAN DE MAAND september



aardbei

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center

Voordelen Silver & Gold card maand september & oktober



- gratis op de massagestoel
 -5x verloting bioscoopbon

Ik geef de green appel door

Ik ben Lilian de Klijne, 47 jaar, getrouwd en een trotse moeder van 3 kinderen. Ik werk bij Rubo Bodegraven, het bedrijf van mijn echtgenoot. In mijn vrije tijd kom ik graag sporten bij Green Health. Op het moment zit ik midden in mijn 10 weken Diplan, het bevalt me erg goed en ik ben tevreden over de resultaten. Ik sport al 11 jaar lang bij Green Health en sinds kort heb ik ook mijn kinderen en man weten over te halen om te komen sporten bij Green Health

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Vroeger ben ik begonnen met sporten met een goede vriendin. Naarmate de tijd vorderde begon ik steeds meer lessen te volgen en ontmoette ik nieuwe, leuke mensen in de sportschool. Er was voor mij dus nooit een reden om te stoppen.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Sporten bij Green Health heeft mij veel gezelligheid opgeleverd. Maar naast dit heeft het ook gezorgd een betere conditie en voor meer flexibiliteit in mijn gewrichten, wat weer goed voor mijn reuma is

Wat kan je iedereen aanraden?

Ik kan iedereen aanraden om te komen sporten bij Green Health, naast dat er altijd sprake is van een goede sfeer, wordt er ook hard gewerkt en gesport.

Ik geef de Green Appel door aan
Suzanne Kuilman

