

Beste Greeners,

Helaas is het Corona virus nog steeds actueel. Maar het positieve is, dat er nog steeds veel is wat wij zelf ter preventie kunnen doen. Mensen met ernstig overgewicht die gezonder gaan leven, geven daardoor hun immuunsysteem een oppepper. Die conclusie trekken onderzoekers van het Erasmus MC. Volgens de wetenschappers lijken leefstijlprogramma's dan ook een goed preventief wapen tegen ernstige virusinfecties. Onderzoek geeft maar weer eens aan dat de maatschappij meer aan preventie moeten doen. „Er is grote gezondheidswinst te behalen.” Lees meer over dit interessante onderzoek en meer in dit magazine, en heb je vragen laat het ons weten. Veel leesplezier!

## Onderzoek:

Onderzoek: aanpakken overgewicht verbetert ook immuunsysteem  
Mensen met ernstig overgewicht die gezonder gaan leven, geven daardoor hun immuunsysteem een oppepper. Die conclusie trekken onderzoekers van het Erasmus MC. Volgens de wetenschappers lijken leefstijlprogramma's dan ook een goed preventief wapen tegen ernstige virusinfecties. We komen Het onderzoek geeft wellicht ook nieuwe kansen bij het bestrijden van het coronavirus, zolang er nog geen vaccin is”, aldus het academisch ziekenhuis in Rotterdam. Van de coronapatiënten die tot nog toe op Nederlandse intensive cares zijn beland, had maar liefst 77 procent overgewicht.

Onderzoek onder 87 mensen met obesitas bracht duidelijke verbanden aan het licht tussen overgewicht en tal van verstoringen in het natuurlijke afweersysteem van het lichaam. Een kleinere groep van 27 mensen volgde anderhalf jaar lang een 'leefstijlinterventie'. Onder professionele begeleiding gingen ze meer bewegen en gezonder eten. Ook kregen ze hulp om stress te verminderen en beter te slapen. Gemiddeld vielen ze daardoor 5 tot 6 procent af.

Beter immuunsysteem  
„We zagen ook verbeteringen in het immuunsysteem en minder chronische ontstekingen”, aldus onderzoeker en medisch immunoloog Wim Dik. Uit het onderzoek bleek dat een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem beter ging werken, naarmate de buikomvang van de deelnemers afnam. Hoogleraar en internist-endocrinoloog Liesbeth van Rossum legt uit dat vergrote vetcellen in het lichaam relatief weinig zuurstof krijgen en de hormoonbalans verstoren. „Dit zorgt voor sluimerende chronische ontstekingsreacties, waardoor het immuunsysteem als het ware continu aanstaat. Als er dan een virus als het huidige coronavirus langskomt, reageert het immuunsysteem minder effectief” Zodoende kunnen obesitas en corona een 'gevaarlijke, soms dodelijke combinatie' vormen. Volgens Van Rossum toont het onderzoek aan dat de maatschappij meer aan preventie moeten doen. „Er is grote gezondheidswinst te behalen.”  
De onderzoeksresultaten zijn gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift International Journal of Obesity.



Instagram

## OOK weer toe aan een gezonde(re) leefstijl en een gezond(er) gewicht?



\* Personal training 1 op 1

\* Personal training in een small group

\* Ons voedingsplan Diplan

\* Combi-deal van Personal Training en Diplan

“Wij hebben als professionele begeleiders een officiële BGN registratie, waardoor je korting krijgt via je verzekering.”

Voor meer informatie stuur een e-mail naar [info@greenhealthcenter.nl](mailto:info@greenhealthcenter.nl).



Green Health Center  
SINCE 2008

## Voordelen Silver & Gold card maand juli & augustus



- alle shakes to go € 1,75  
-2x verloting GHC t-shirt



## Quesadillas met gegrilde groente

**Ingrediënten voor 4 personen**

8 tortilla's  
1 courgette  
2 rode paprika's  
1 rode ui

100 gr feta  
Peper en zout  
Olijfolie

### Bereiding:

Schaaf de courgette in dunne linten met behulp van een kaasschaaf. Snij de paprika's in repen en de rode ui in halve ringen. Rooster, grill of bak de groentes kort aan in wat olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout. Leg ze nu apart. \* Verhit een droge koekenpan op je gaspitje. Leg een wrap in de koekenpan. Beleg deze met wat courgette, paprika en ui en verkruiemel een kwart van de wrap. Leg de andere wrap erop en laat het op een zacht vuur warm worden. Laat de quesadilla op een bord glijden en leg hem dan omgekeerd terug in de pan. Verhit de onderkant nog even kort. Snij de quesadilla in vieren en serveer hem meteen. Je kunt er eventueel nog een salade bij eten. Leg de andere wrap erop en laat het op een zacht vuur warm worden.

## Ik geef de green appel door

Mischa Schouten

### Hoe ben je hij GHC terecht gekomen?

Ik heb in een ver verleden altijd gevoetbald en trainde toen ook erg veel. Toen ik daar mee stopte miste ik het sporten en waren de nodige kilo's erbij gekomen. Toen ben ik gaan sporten bij GHC. Omdat ik in ploegendienst werkte was dit ideaal te combineren met een sportschool. In de ochtend lekker sporten en daarna werken.

### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik sport mijn hele leven al en zou me geen leven zonder sporten kunnen voorstellen. Het geeft mij veel voldoening en plezier. En zeker bij GHC, want daar is het nog gezellig ook. Ik kan mijn energie helemaal kwijt bij de bootcamp groep en iedere les is weer een feestje.

### Wat kan je iedereen aanraden?

Niet zo veel eigenlijk.. Je moet gewoon de dingen doen die je zelf leuk vindt. En ben je het zat, probeer je een keer een andere les of workout. Wellicht is het leuker dan je denkt.

Ik geef de Green Appel door aan: **ROB PEEK**



## Eiwitshakes

Wist jij al dat wij gewoon weer eiwitshakes verkopen? Alleen to-go en alle smaken zijn nu €1,75. Goed voor het herstel van je spieren na een intensieve workout.

**Alle shakes-to-go €1,75**



## Gezonde keuzes

Vind jij het lastig om gezonde keuzes te maken? Is de uitzondering van een keer wat lekkers eigenlijk geen uitzondering meer? Wij helpen je graag om weer op het juiste pad te komen. Dit door middel van een langer traject (Diplan) of een korter traject in de vorm van een los voedingsschema (Healthcoaching). Vraag vrijblijvend meer informatie bij één van onze voedingsprofessionals Stan, Vera, Jantien, Christa of Kim.



## Zomerrooster

We wensen alle Greeners die op vakantie gaan een hele fijne vakantie toe. Voor degene die thuis blijven houden wij een uitgebreid groepslesrooster. Op een paar kleine wijzigingen na hanteren wij gewoon ons gebruikelijke rooster. Veel (sport)plezier deze zomer.

