

Beste Greeners,
Allereerst willen we jullie enorm bedanken voor jullie steun, loyaliteit en betrokkenheid bij Greenhealthcenter. Dankzij jullie steun weten we dat wij deze crisis doorkomen. Er is gelukkig licht in de tunnel, er worden steeds meer mensen gevaccineerd en de lente komt eraan wat wellicht ook weer perspectief zal bieden. Tot snel in ons centrum!

Voordelen Silver & Gold card maand januari & februari



-2x verloting
GHC sportpakket

Online en thuis sporten

We leven helaas nog steeds in een tijd waarin het advies is om thuis te blijven. Met deze reden bieden wij zoveel mogelijk tools aan om dus ook thuis te kunnen sporten. We lenen materialen uit, bieden livestreams aan, kunnen fitnessschema's maken voor thuis en hebben op Vimeo een online platform met inmiddels meer dan tachtig lessen.

Heb je hulp of tips nodig om thuis fit te blijven, laat het ons dan weten. Wij staan, ook nu, altijd voor jullie klaar.

Wij helpen je daar graag mee in de vorm van online lessen en homeworkouts. Deze delen wij op Social media.

Ben jij al lid van onze besloten Facebookgroep voor het live of later volgen van onze online lessen? Je kunt de groep vinden onder de naam **#greenhealthcenter**.

En heb je geen Facebook; geen probleem.

Op ons Vimeo kanaal vind je ook alle online lessen.

Mocht je hulp nodig hebben kun je ons mailen op



Green Health Center
SINCE 2006

**NEW YEAR
NEW YOU!**

Een nieuw jaar is het moment om je goede voornemens om te zetten in daden en onze professionals helpen je daar graag bij.

Wanneer je kiest voor een jaarabonnement, dan krijg je ook nog eens een leuk welkomscadeau!

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

Green Health Center
SINCE 2006

**Wil jij serieus werk maken van
jouw leefstijlverandering?**

Dan hebben wij de oplossing; een combinatie van trainen met jouw eigen Personal Trainer en daarbij professionele begeleiding met het aantoonbaar effectieve voedingsplan Diplan.

Als je begint in januari, dan krijg je ook nog eens een leuk presentje.

Interesse? Neem contact met ons op, wij helpen je graag.

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



Broccoli pizza

Ingrediënten

- kokosolie of olijfolie, voor het invetten
- 30 g ongeblancheerde amandelen
- 1 kleine stronk broccoli
- 30 g kokosmeel
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl knoflookzout
- 2 el edelgistvlokken
- 2 grote eieren
- gemalen zwarte peper

Topping

- 125 ml tomatensaus of passata
- verschillende groenten, zoals reepjes rode paprika, olijven, gemarineerde artisjokplakjes, tomatenschijfjes
- ham of kip, in plakjes gesneden
- bereid rundvlees, bereide garnalen of andere zeevruchten
- geitenkaas
- kruiden

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 190 °C/gasstand 5.
Vet een bakplaat in, bekleed met bakpapier en bestrijk het bakpapier met een beetje olie. Doe de amandelen in een blender of foodprocessor en maal fijn. Doe in een kom en zet apart.
Doe de broccoli in een foodprocessor en pulse tot rijstachtige stukjes. Doe in een kom en zet 4 minuten in de magnetron op de hoogste stand, of bak afgedekt 2 minuten in een koekenpan zonder vet.
Doe alle overgebleven ingrediënten in de foodprocessor, gevolgd door de amandelen, en verwerk tot een glad geheel.
Voeg de broccoli toe en verwerk kort om alles te mengen.
Verspreid het deeg over de bakplaat en vorm er met je handen een cirkel of rechthoek met een dikte van 1 cm van.
Bak de pizzabodem 30-40 minuten.
Draai de pizza voorzichtig om en leg hem weer op de bakplaat.
Bak 5 minuten.
Neem uit de oven en schep de tomatensaus erop.
Voeg een topping naar keuze toe en zet 10 minuten terug in de oven, tot de pizza gaar is. Snijd in stukken en serveer.

Alle shakes to go € 2,75



Banaan

Vanille kaneel

Aardbei

Chocolade caramél

Kokos

Perzik mango

Vanille

Cappuccino

Green Health Center

Nieuw op ons rooster; BOOTY.

Zodra wij weer open zijn en groepslessen mogen aanbieden zullen jullie een nieuwe les op ons rooster vinden; BOOTY. Deze les was op Vimeo zo populair dat we dachten; daar moeten we iets mee! Het is een les van 30 minuten waar de focus ligt op de billen en de omliggende spieren. Je maakt gebruik van een bootyband en een schijf of schijven. De les zal op de volgende dagen en tijden worden aangeboden:
Dinsdag 19.30
Woensdag 09.00 (gevolgd door 30 min total body workout)
Vrijdag 09.30 (om 09.00 zit hier dan 30 min XCORE voor)

Lichaamsbeweging als medicijn

De uitbraak van COVID-19 heeft sporters bewuster gemaakt van het belang van hun gezondheid.

Mensen die regelmatig sporten hebben:

35% minder risico op hartziekten en beroertes

50% minder risico op type 2 diabetes

50% minder risico op darmkanker

20% minder risico op borstkanker

30% minder risico vroegtijdig overlijden

30% minder valrisico (bij oudere volwassenen)

30% minder risico op depressie, verbeterde geestelijke gezondheid