

Green Health Magazine

Beste Greeners,

Gelukkig kunnen we, met wat kleine aanpassingen, deze zomer weer met vakantie. Maar hoe blijf je fit op reis? Het is een vraag die redelijk makkelijk te beantwoorden is, want wij hebben de tip voor je; maak gebruik van onze online workouts op ons Fitsnacks en/of Vimeo kanaal waar inmiddels 120 workouts op staan die je thuis en op vakantie kunt doen.

Ook vind je workouts in onze besloten Facebook groep genaamd #Greenhealthcenter. Mocht je nog geen lid zijn dan kun je je alsnog aanmelden en zullen wij je toegang geven.

De lessen zijn ook terug te kijken op Vimeo. Klik dan op de onderstaande link met het wachtwoord 'greenistop'.

<https://vimeo.com/showcase/6978418>

Check ook geregeld onze social media voor inspiratie. Zo kom je fit de vakantie door! Nog meer inspiratie? Je vindt het in dit magazine, veel leesplezier!



Gelukkig mogen we weer binnen sporten, willen jullie er alsjeblieft op letten dat jullie binnen geen buitenschoenen dragen? Dankjewel!

Alle shakes to go € 2,75



Voordelen Silver & Gold card maand juli & augustus



-2x verloting
GHC sportpakket



Fruitijes

Benodigheden:

- 1 kiwi
- 1 verse pruim
- 1 nectarine
- 50 gram verse frambozen
- 50 gram verse bosbes
- 50 gram verse bramen
- 150 ml diksap appel
- 150 ml water

Schil en snijd de kiwi in dunne plakjes. Halveer de pruim en nectarine of perzik, verwijder de pit en snijd het vruchtvlies in dunne partjes. Vul de vormpjes met al het fruit en druk een beetje aan.

Leng het diksap in een kan aan met het water en schenk in de vormpjes. Zet de tapasprikkers in het midden.

Laat de ijsjes in minimaal ca. 4 uur in de vriezer hard worden. Dompel de houder kort in heet water om de ijsjes makkelijker uit de vorm te krijgen.



Ik geef de green appel door

De Green Apple komt via Yvonne van Zoest.

Mijn naam is Coby Rietveld en ik ben getrouwd met Kees. Heb een zoon en dochter die ieder een gezin hebben. Ik ben een trotse oma van 5 kleinkinderen en de 6e is op komst in augustus. Als verpleegkundige ben ik werkzaam in het Antoniusziekenhuis op de poli urologie. Ik ben bij GHC terecht gekomen omdat ik daar op flexibele tijden kon gaan sporten. Toen GHC zijn deuren opende ben ik lid geworden. Dat is dus al heel wat jaartjes geleden. Door de jaren heen is de sportschool gegroeid en veel professioneler geworden. Het sporten heeft mij opgeleverd dat ik mij fitter voel en gemotiveerd word om in beweging te blijven. Ik raad iedereen aan om te blijven sporten en te bewegen op ieder zijn eigen niveau. Door de enthousiasme in de lessen bereik je soms net iets meer dan je denkt te kunnen.

Ik geef de Green Apple door aan **Willem van Kippersluis**.



Active Summer (stempel) actie

Van 20 juli tot 30 september maak je, simpelweg door te komen sporten, weer kans op mooie prijzen. Download de app 'Entreo' op je telefoon, maak een account aan en scan bij ieder bezoek via deze app een speciale QR code. Op deze manier spaar je mee voor mooie prijzen. De QR code vind je onder andere bij binnenkomst op de banner, op de balie, in de koffiehoeke en buiten voor het raam bij de tent. Meedoen was nog nooit zo makkelijk! En voor iedereen die niet handig is met apps en/of telefoons kun je ook mee sparen op de bekende manier via een echte stempelkaart. Wij leveren de volle kaart dan voor je in. Veel succes.



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 voedingschema (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.

COMBIDEAL



Green Health Center

**10 weken Personal Training
& Diplan voedingsplan**
voor €495,-*

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)

*omdat wij aangesloten zijn bij het BGN vergoedt een groot aantal zorgverzekeraars (een gedeelte van) de consulten van de BGN (Diplan)-gewichtconsulent vanuit de aanvullende verzekering.

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

SKY
PERSONAL
TRAINING
