

Beste Greeners,

Nu de herfts is begonnen is het weer (extra) belangrijk te werken aan ons immuunsysteem. Sporten hoort hierbij omdat dit je bloeddruk verlaagt, je spierenkracht onderhoud/verbetert en je bloedvaten vergroot en ze soepel houdt. Daarbij maakt het je hart sterk en weerbaar. Maar het begint allemaal met de basis; gezonde voeding. Een ongezonde leefstijl maak je niet goed met een Boostershot van gember, sinaasappel of een ander drankje wat soms als de "Holy Grail" wordt gezien. De basis van alles is gewoon gezond eten, daarmee houd je je darmen gezond en dus je immuunsysteem optimaal. Heb je hier vragen over, dan helpen wij je uiteraard graag!. Andere leuke weetjes vind je weer in dit magazine. Veel leesplezier!

Voordelen Silver & Gold card maand november & december



-2x verloting
GHC T-shirt

Winnaars gold- en silveractie sept & okt

Lang lid zijn loont; wij zijn blij met onze trouwe leden!
We feliciteren Bert Mes en Rina van der Ploeg met hun gewonnen dinerbon.

Outdoor en indoor sporten

Ter informatie; vanaf november zullen alle groepslessen, met uitzondering van de Bootcamp, weer naar binnen gaan. Omdat het buitensporten erg goed is bevallen hebben wij wel besloten dat wij in april 2022 de tent weer opbouwen en de groepslessen weer buiten gaan aanbieden. Dit betekent dus dat we bij Green Health Center in het najaar binnen sporten en in het voorjaar buiten. We hopen dat onze Greeners hier net zo enthousiast over zullen zijn als iedereen van het Greenteam.



SHAKE VAN DE MAAND november



Banaan

Probeer nu voor maar € 1,75



VES

Wist je dat....wij aangesloten zijn bij de overkoepelende organisatie voor exclusieve fitnesscentra waarbij de 110 beste sportcentra van Nederland en Vlaanderen zijn aangesloten. Dit geeft je de zekerheid van Kwaliteit, Professionaliteit en Persoonlijke aandacht. En wist je ook dat je met je Green Health Center lidmaatschap welkom bent bij alle 110 vestigingen verspreid over Nederland? Kijk op www.exclusievesportcentra.nl voor alle informatie en deelnemende vestigingen.



WIJ ZOEKEN CORONA-KILO- KANJERS!

Wil je jouw leefstijl een positieve boost geven en op een verantwoorde & effectieve manier trainen en die extra (corona-) kilo's kwijtraken? Dan helpen wij je graag!

COMBIDEAL VOOR € 495,-

10 weken Personal Training (normaal €50,- per uur)
in combinatie met 10 weken Diplan voedingsplan
(10 weken cluster normaal € 249,95).

Jouw voordeel is dus ruim € 250,00!

Daarbij mag je gratis 1 x per week zelfstandig komen sporten.

Omdat wij aangesloten zijn bij het BGN vergoedt een groot aantal zorgverzekeraars ook nog eens (een gedeelte van) de consulten van de BGN (Diplan)- gewichtsconsulent vanuit de aanvullende verzekering.

Recept Kruidnoten



Benodigheden:

- 1 flinke tl bakpoeder
- 60 g kokosolie
- 3 el amandelmelk
- 200 g speltmeel
- 5 el honing
- 1 tl gemalen kaneel
- 2 el koek- en speculaaskruiden

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe het speltmeel, de honing, de speculaaskruiden, het kaneel, het bakpoeder en een snufje zout in een schaal.

Meng alles goed door elkaar en kneed er een deegbal van.

Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg deze, terwijl je kneedt, samen met de amandelmelk toe aan de deegbal. Als het deeg te nat is, kun je eventueel wat extra bloem toevoegen en als het deeg te droog is, wat extra melk.

Maak kleine bolletjes van 1 centimeter van het deeg en leg ze op de bakplaat.

Zorg dat er tussen de bolletjes voldoende ruimte is en druk ze een beetje plat zodat ze de vorm hebben van een kruidnoot.

Bak de kruidnoten in circa 18 minuten in het midden van de oven gaar.

Laat ze goed afkoelen. Het kan zijn dat ze in het begin nog een beetje zacht aanvoelen. Dit maakt niet uit, want zodra ze zijn afgekoeld, worden ze lekker knapperig.

Ik geef de green appel door

Ik ben Kees Peerdeman, 73 jaar en 50 jaar gehuwd met Ria.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen:

Ik ben er gekomen omdat ik na jaren heel veel sporten en daarna heel lang niets doen, het verstandig vond om weer te gaan bewegen.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd:

Ik sport altijd op dezelfde dag onder leiding van Vera, mijn personal coach, en nu zit ik weer in een vast ritme van sporten. Dat bevalt me uitstekend. Vera is professioneel en gezellig in de omgang. Heel belangrijk is natuurlijk dat ik me weer fitter voel.

Wat kan je iedereen aanraden:

Zeker gezien de leeftijd: blijven bewegen, om niet vast te roesten.

Ik geef de Green Appel door aan: Peter Timp

