

Beste Greeners,
Het Nederlandse Voedingscentrum raadt aan om minimaal 250 gram groenten per dag te eten en twee stuks fruit, maar wat gebeurt er eigenlijk als je méèr eet? Dit gebeurt er als de dagelijks 375 gram groente eet;

Als het aan wetenschappers van University College London ligt eten we vijf porties groente en fruit per dag. Dat komt neer op zo'n 375 gram groente en 300 gram fruit.

Als je zoveel groenten en fruit eet heb je 42 procent minder kans om vroegtijdig te overlijden dan wanneer je minder dan dat eet. Say what? Yep, dat is een stuk meer dan wij wegknagen in ons kikkerlandje.

In de International Journal of Epidemiology werd zelfs een studie gepubliceerd die aangaf dat 800 gram groente per dag ideaal is. Dan zou volgens de wetenschappers de minste kans op hart-en vaatziekten, kanker, beroertes en in het algemeen vroegtijdig overlijden hebben.

Conclusie: meer groenten en fruit eten zorgt voor meer gezondheidsvoordelen. Maar door alleen al 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag binnen te krijgen, heb je al een streepje voor!

Meer interessante weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND mei



Coco Mango Matcha

Probeer nu voor maar € 1,75

Enquêtes

Om onszelf te blijven verbeteren sturen wij in de eerste week van mei al onze leden een enquête.

Deze enquête komt per e-mail en we willen jullie uiteraard vragen om deze in te vullen. Alvast bedankt voor jullie tijd en medewerking.

PS: Check eventueel je spam als je de e-mail niet in je inbox ziet verschijnen.

Opschorten abonnement

Wist je al dat je als vaste Greener de mogelijkheid hebt om je abonnement eenmalig per jaar 21 dagen op te schorten?

Ideaal wellicht voor de komende zomervakantie!

Een andere optie, voor degene met een abonnement voor 1 of 2 keer per week, is je gemiste beurten inhalen in de weken rondom je vakantie of afwezigheid.

Stuur een e-mail naar administratie@greenhealthcenter.nl of vul een formulier in bij de balie om je vakantiedata door te geven.

Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni



4x verloting bioscoopbon

Goldmembers

Langer dan vijf jaar lid? Dan ben jij officieel Goldmember van Green Health Center en kun je je groene of zwarte pas bij de balie omruilen voor een gouden pas.

Wij zijn ontzettend blij met onze trouwe leden en daarom heb je als Goldmember een aantal voordelen.

- Je mag iedere maand gratis iemand meenemen naar een groepsles of in de fitness. Meld deze persoon wel even aan van te voren via een e-mail, telefonisch of bij iemand van het greenteam.

- Je krijgt 10% korting op water, sportdrink en eiwitshakes.

- Je maakt iedere 2 maanden kans op leuke prijzen die wij exclusief verloten onder onze Goldmembers.

Deze maand maak je 4x kans op een bioscoopbon.

Winnaars gold- en silveractie maart en april

Lang lid zijn loont; wij zijn blij met onze trouwe leden! We feliciteren Erwin Keizer en Jan Jacob de Koning met hun gewonnen dinerbon.



Sporten voor het Prinses Maxima Centrum donderdag 12 mei

- 19.00 - 21.00 Spinning (elk half uur)
- 19.00 Step & Shape
- 19.30 BodyPump
- 20.00 Booty
- 20.30 ClubBattle
- 21.00 Borrel

Deelname € 5,-. Dit kan ter plekke betaald worden via een QR code.

Aanmelden?

via de app of stuur een mail naar info@greenhealthcenter.nl



Ik geef de green appel door

Hallo Greeners

Ik zal me even voorstellen

Ik ben Corry Holierook, woon 44 jaar in Bodegraven met man Paul. Ik heb 43 jaar als kapster gewerkt en ben 3 jaar geleden gestopt. Na zoveel jaar gaat het lijf dat voelen, in schouders, knieën en rug. Het was een goede beslissing.

Want ik was blij dat de Corona perikelen qua werk aan mij voorbij zijn gegaan.

Nu hebben we samen meer tijd voor andere dingen. Ik hou van koken (en opeten)

Wandelen, fietsen en straks genieten van ons campertje.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Hoe ik verzeild ben geraakt weet ik eigenlijk niet precies.

Na jaren bij Alex v Staveren gesport te hebben was het tijd voor iets anders.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik ga meestal op maandag morgen vroeg naar GHC. En doe daar mijn ding soms met een les hit of yoga Pilatus erachteraan (helaas nu op maandag geen Pilatus)

Het is een goed begin van een nieuwe week Het geeft je lijf en geest een goed gevoel. Ontmoet leuke mensen en na twee uur fris en fruitig naar huis.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ik sport om lenig en fit door het leven te gaan. En denk dat iedereen dat zoveel mogelijk wil. Dus als je kan doe het.

Ik geef de Green Appel door aan **Wim Tjan**



Tom vreeken, 18 jaar en woont in Bodegraven. Werkt als Fitness instructeur Sinds 7 maart bij GHC.

Wij stellen u voor;

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik kwam in februari een vacature tegen op het instagram account van GreenHealth. Ik heb hier gelijk op gereageerd, en ben hierdoor later aangenomen.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik studeer momenteel Marketing en Communicatie aan het Grafisch Lyceum Utrecht.

3. Hobby's

Ik vind het erg leuk om eigenlijk heel de dag bezig te zijn met voeding en fitness. Ik ga daarom ook het liefst 6 keer per week naar de sportschool. Naast sporten vind ik het leuk om te voetballen en ga ik er graag op uit met vrienden. Naast sporten vind ik het leuk om te voetballen en ga ik er graag op uit met vrienden.

4. Favoriete muziek?

Ik ben iemand die eigenlijk naar heel veel verschillende muziek genres kan luisteren. Maar als ik dan toch moet kiezen luister ik het liefst naar rap muziek.

5. Lievelingseten?

Mijn lievelingseten is kippenpoten met rijst.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

In mijn favoriete vakantie kan de felle zon, en het strand niet ontbreken. Ik vind het heel leuk om met mijn vrienden naar het strand te gaan. Ook vind ik het het fijn om mijn dag te beginnen in de sportschool als ik daar tijd voor heb.

7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken?

Ik vind regen, en kou één van de meest verschrikkelijke dingen die er zijn. Dus mij wakker maken om te fietsen in de regen doet niet veel goeds.

8. En waar voor wel?

Je zou mij wakker kunnen maken voor een goede voetbalwedstrijd of Glory kickboks gevecht.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Mijn grote droom is om te ondernemen in de sportbranche. Ik wil de markt veroveren als het gaat om sportapparatuur en kleding.

10. Wat trok jou aan om bij Green Health Center te komen werken?

Voordat ik bij Green Health begon met werken en sporten hoorde ik al veel goede verhalen over de sportschool en het personeel. Dit heeft er later voor gezorgd dat ik sollicitatie ben gaan doen bij deze sportschool.

Benodigheden: (voor 2 personen)

500 gr. witte asperges
500 gr. groene asperges
1 zakje rucola(sla)
150 gr. pijnboompitten
1 bakje champignons

1 bakje kastanje-champignons
Bakje aardbeien voor de garnering
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Schil en kook de witte asperges (in stukken) ongeveer 8 min. en voeg de groene asperges (ook in stukken) toe.

Na ongeveer 4 minuten even laten nagaren in eigen kookvocht en afschudden.

Was ondertussen de rucola.

Snijdt de champignons in schijfjes en bak deze in olijfolie.

Rooster de pijnboompitten.

Verdeel de sla in een grote kom met daarover de lauwwarme champignons en asperges.

Strooi dan de pijnboompitten over de salade.

Was de aardbeien met kroontje en halveer deze.

Leg de halve aardbeien dan op de salade.

Asperge salade met champignons

