

Hi Greeners,

Fruit is gezond, dat eten we daarom graag. Pesticiden, oftewel gif, op fruit is alleen niet echt gezond. Maar ondanks dat neemt het gifgebruik van boeren toe en niet zo'n beetje ook. En dat terwijl de Europese Commissie (EC) verkondigt dat boeren minder gaan spuiten. Pesticiden worden in verband gebracht met veel ernstige ziekten. Maar er zijn ook gradaties in de veel bespoten en minder bespoten fruitsoorten;

Dirty' – veel bespoten:

1. Aardbeien
2. Spinazie
3. Boerenkool en mosterdgroente zoals Chinese kool
4. Nectarines
5. Appels
6. Druiven
7. Paprika of hete pepers
8. Kersen
9. Perziken
10. Peren
11. Selderij
12. Tomaten

'Clean' – niet- tot weinig bespoten

1. Avocado
2. Mais
3. Ananas
4. Ui
5. Papaya
6. Erwtten (bevroren)
7. Asperges
8. Honingmeloen
9. Kiwi
10. Kool
11. Champignons
12. Cantaloupe, oftewel suikermeloen
13. Mango
14. Watermeloen
15. Zoete aardappel

Je kan uiteraard ook kiezen voor biologisch fruit en groenten, maar daar hangt wel een prijskaartje aan. Meer interessante weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND juni



Aardbei

Probeer nu voor maar € 1,75

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.

Aan- en afmelden groepslessen

Willen jullie er goed op blijven letten om je tijdig aan- en eventueel af te melden voor onze fitness en groepslessen? Bij vier deelnemers gaat een groepsles door en dit wordt ongeveer uur voor aanvang van de les beslist. Je kunt je aanmelden via de website, via de app 'mylogifit' of bij iemand van het greenteam. En mocht je hulp nodig hebben bij het installeren of gebruik van de app, dan staan we altijd voor je klaar. Alvast bedankt voor de medewerking.

Zomerrooster

Met de zomervakantie in het vooruitzicht willen wij jullie er alvast op attenderen dat er in de zomervakantie mogelijk hier en daar een les vervalft of dat er een alternatieve les op het rooster staat. Ons streven is om zoveel mogelijk lessen op de gebruikelijke tijden door te laten gaan maar we zullen rekening moeten houden met de beschikbaarheid van ons team en invallers. We hopen op jullie begrip. In de app of via het lesreserveringssysteem op de website vind je altijd een actueel rooster en kun je 14 dagen vooruit plannen.

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 vakantiegegevens door te geven.

Ik geef de green appel door

Hallo Greeners

Ik wil mij even voorstellen. Ik ben Wim Tjan en woon in Bodegraven sinds 1970. Oorspronkelijk kom ik uit het voormalig Ned. Indië en kwam met mijn ouders als 9 jarige jongetje. In Nederland. Na mijn schooltijd en 8 jarige militaire dienst bij de Marine heb ik een aantal jaren. In Den Haag gewoond en waar ik ook mijn huidige vrouw heb leren kennen.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Van kinds af heb ik altijd al aan diverse sporten gedaan. Nu doe ik naast het sporten bij GHC ook aan badminton. Badminton houdt je soepel met snelle reflexen. En sinds mijn pensionering fiets ik voor een aantal weken in Azië. Zo heb ik net als Corrie een aantal jaren bij Alex v Staveren gesport, maar toen hij ophield was ik zoekende naar een vervangende sport. Mijn buurman die toen al bij Green Health sportte, attendeerde mij om toch even bij GHC te komen kijken. Dat is niet bij kijken gebleven en sport ik al vele jaren 2x in de weken.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd.

Daar kan ik geen duidelijke antwoord opgeven omdat het in beweging blijven toch een onderdeel van mijn dagelijkse leven is. Misschien dat ik daardoor geen abonnement heb bij de huisarts. Wel is het zo dat ik sinds 2005 onder controle staat voor diabetes 2 ook wel ouderdomsdiabetes genoemd. Ik denk dat het sporten heeft voorkomen dat ik aan de medicijnen moet. Het enige wat ik toen heb afgezworen is niet meer snoepen en geen suikers in koffie, thee en het ontbijt.

Wat kan ik iedereen aanraden.

Ik denk dat het bovenstaande een duidelijk antwoord geeft. De laatste keer dat ik goed ziek was, was in 1958. Ik heb daarna nog geen enkele dag verzuimd door ziekte.

Ik geef de Green Appel door aan **Jan Kaptein**



Yael van der Sluijs, 26 jaar en woonachtig in Bodegraven. RPM instructeur op maandagochtend en werkt sinds maart 2022 bij GHC.

Wij stellen u voor;

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Eind december kwam ik via rebonieuws erachter dat er bij green een rpm instructeur werd gezocht. Ik heb erop gereageerd en sindsdien ben ik in opleiding tot instructeur.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik ben in opleiding tot toegepast psycholoog aan het NTI.

3. Hobby's

Ik ben vaak op de wielrenfiets te vinden. Ook vind ik het heerlijk om te hardlopen, te lezen of te wandelen in de natuur.

4. Favoriete muziek?

Pink Floyd, jaren 80, George Ezra, maar eigenlijk kan ik wel naar elk soort muziek luisteren.

5. Lievelingseten?

De Italiaanse keuken. Een lekkere pasta of een goede pizza gaan er altijd wel in.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Met de tent en de racefiets richting de bergen. Rondjes fietsen, hiken, zwemmen en in de avond lekker koken op de gasbrander.

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

Heel veel, laat mij maar lekker slapen

8. En waar voor wel?

Ben en Jerry's ijs ;-)

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Ik zou graag een eigen praktijk als sportpsycholoog willen. En ooit zou ik een eigen bus willen ombouwen tot camper en gaan toeren door Europa.

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

Ik hoorde altijd al goede verhalen over green health. De fijne sfeer en leuke mensen, dus toen ik de vacature zag, hoefde ik er niet lang over te twijfelen!

Frisse smoothie



Benodigheden: (voor 2 personen)

1 zakje Pickwick lekker fris citroen limoen munt

100 ml halfvolle melk

1½ takje verse munt

½ limoen

250 ml halfvolle yoghurt

125 g diepvries blauwe bes en framboos

1 el honing

6 ijsblokjes

Bereiding

1. Laat het zakje 15 min. trekken in de melk. Snijd de blaadjes munt fijn. Pers de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in dunne schijfjes.

2. Doe de yoghurt samen met de bevroren blauwe bessen en frambozen, munt, 1/2 el limoensap en de honing in de blender. Haal het theezakje uit de melk, voeg de melk toe aan de blender en pureer tot een gladde smoothie.

3. Verdeel de ijsblokjes over glazen en verdeel vervolgens de smoothie erover. Garneer met een schijfje limoen.