

Hi Greeners,

Voor velen staat de vakantie weer voor de deur. Dit kan een periode zijn waarin het moeilijk(er) is om op gewicht te blijven. De temperatuur stijgt en dat is voor sommigen een reden om (te) weinig en misschien niet altijd het juiste te eten, ook om zo het lichaamsgewicht onder controle te houden. Dit is echter een misvatting. Omdat het warm is, kost het je lichaam meer energie om je op temperatuur te houden. Meer energie verbruik zorgt ervoor dat je dus ook meer energie nodig hebt. Durf dus te eten. Je mag veel voedzaam eten, met de nadruk op volkoren producten, fruit, (veel) groente, af en toe vlees en/of vis en ongezoeten, onbewerkte noten. Drink daarbij voldoende water, dan kom jij gezond en in shape de zomer door!

SHAKE VAN DE MAAND juli & augustus



Vanille

Probeer nu voor maar € 1,75

Greeners Bedankt!

Graag willen we iedereen die onze enquête heeft ontvangen en ingevuld ontzettend bedanken. We hebben er goede feedback en verbeterpunten uit kunnen halen en zijn blij met een overall score van een 8,5! Volgend jaar rond mei gaan wij deze enquête zeker opnieuw versturen.

Heb jij in de tussentijd feedback? Deel deze dan zeker met ons.

Voordelen Silver & Gold card maand juli & augustus



3x verloting GHC sportpakket

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 3x verloting GHC sportpakket

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 geweest om zoveel mogelijk lessen op de gebruikelijke tijden door te laten gaan maar we hadden rekening te houden met de inzetbaarheid van onze collega's en externe 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.

Green Health Center

COMBIDEAL

Wil je jouw leefstijl een (nieuwe) positieve boost geven en op een verantwoorde & effectieve manier trainen en afvallen?

Dan helpen wij je graag!

10 x Personal Training & 12 weken voedingsplan

voor €525,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)

SKY
PERSONAL
TRAINING
★★★★★

BENEFIT

Ik geef de green appel door

Even voorstellen

Mijn badmintonmaatje Wim Tjan heeft de Green Appel aan mij doorgegeven vanuit zijn "wereldfietsland" Indonesië. Ik ben Greener Jan Kaptein en ik ben geboren en getogen in Bodegraven. Ik ben getrouwd met Lida (ook een trouwe Greener) en wij hebben drie dochters en sinds kort een kleindochter. Van mijn hobby heb ik in het verleden mijn werk gemaakt; de bloemen en planten welke mij altijd konden en bleven boeien. Bloemisterij de Oranjerie in de Kerkstraat was jaren onze winkel.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Via mijn Lida; zij is al vele jaren bij Green aan het sporten en heeft mij enthousiast gemaakt. Veelal op maandagochtend start ik met de les HIIT45 en ga ik daarna verder op de fitnessapparaten. Daarnaast doe ik aan badminton, dit vind ik een intensieve gezellige teamsport en dat doe ik één ochtend in de week naast het sporten bij GHC. Ook stap ik regelmatig op de wielrenfiets met mijn fietsmaatjes en wandel ik veel in de natuur met mijn wandelgroep. Daar loop ik ook de Vierdaagse mee, dat vind ik een mooie uitdaging.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Door begeleid te sporten bij HITT45 komen al je spieren in actie en dat merk ik goed. Dat levert je vitaliteit op. De groepsles is elke week weer nieuw en anders. Na de maandagochtend ga ik met veel sportiviteit tijd de week in. Dit kan ik iedereen aanraden! Sporten is goed voor lijf en leden. Het houdt je fit en geeft inspannende ontspanning.

De Green Appel geef ik door aan **Ad van Leeuwen**.



Naam: Lianne Vis
Woont in: Alphen aan den Rijn
Leeftijd: 26 jaar

Wij stellen u voor;

1. Welke les(sen) ga je geven bij GHC?

De Bodypump op woensdagavond en vanaf eind juni/begin juli ook de zondagmorgen.

2. Hoe lang ben je al instructeur ?

Klein jaartje.

3. Heb je nog andere werkzaamheden naast groepslessen geven?

Naast les geven ben ik fulltime manager bij Basic-Fit.

4. Waarom werd je instructeur?

4,5 jaar geleden wilde ik het roer volledig omgooien toen ik gestopt was met roken. Om niet terug te vallen in oude patronen, heb ik mij aangemeld bij een sportschool. Na een jaar fitness had ik dat eigenlijk wel gezien en ben ik de groepsleszaal ingestapt.

Daar is de passie ontstaan voor Pump/groepslessen!

Een jaar terug toch de keuze gemaakt (hoe spannend ik het ook vond) om instructeur te worden. Had ik dat maar veel eerder gedaan! Nu geef ik vrijwel iedere dag verschillende groepslessen en geniet er elke dag weer van om iedereen plezier te zien hebben, maar ook sterker en fitter te zien worden.

5. Heb je nog andere hobby's?

Naast mijn werk vind ik het leuk om te koken. Ik eet sinds een aantal jaar vegetarisch en ook grotendeels vegan. Ook met vrienden/familie leuke dingen doen vind ik naast werken belangrijk.

En ik ben dol op planten. Je kan me dan ook vaak vinden in een tuincentrum op zoek naar nog een mooie plant voor in huis.

Pastasalade met tonijn



Benodigheden: (voor 2 personen)

120 gram pasta (bijv. pipe rigate)
2 rode ui
10 cherrytomaten
2 augurk
10 zwarte olijven (zonder pit)
2 blikje tonijn (op water - 80 gram)
2 eetlepel Griekse yoghurt
olijfolie
peper & zout

Bereiding

- Kook de pasta al dente in ruim water met een snuf zout. Giet af en spoel de pasta af onder de koude kraan. Dit stopt het kookproces en koelt de pasta direct goed af.

- Snipper de rode ui fijn en snijd de cherrytomaten in partjes, de augurk in kleine blokjes en de olijven in plakjes. Giet het vocht van de tonijn en doe dit alles in de ruime kom.

- Doe er een paar druppels olijfolie en 1 eetlepel Griekse yoghurt bij. Meng dit goed door elkaar. Doe de pasta erbij, meng en breng op smaak met peper en zout.

- Ter garnering kun je er wat fijngesneden peterselie overheen doen of wat extra olijven. Eet smakelijk!