

Hey Greeners,  
Hoe belangrijk zijn onze darmen eigenlijk voor onze gezondheid? Alles wat we eten en drinken wordt tijdens de spijsvertering afgebroken tot kleine bouwstenen of voedingsstoffen die direct door het lichaam benut worden als energie, of bijdragen aan de opbouw of herstel van het lichaam. Wat je eet, heeft daarom flinke invloed op je spijsvertering en gezondheid. De spijsvertering is een ingenieus proces, dat dag en nacht doorgaat.

Ook vonden wetenschappers verbanden tussen 12 groepen darmbacteriën en depressieve gevoelens. Een microbiom met een lagere diversiteit aan bacteriën of een onder- of oververtegenwoordiging van bepaalde bacteriesoorten hield verband meer depressieve symptomen. Dit verband was van dezelfde orde grootte als dat voor reeds bekende risicofactoren voor depressie zoals roken, alcoholgebruik, weinig bewegen en overgewicht. Daarbij is er een directe relatie tussen gezond eten en de aanmaak van "gelukshormonen" in het brein. Reden genoeg dus om je darmen gelukkig te houden! Wil je meer interessante weetjes? Check dit magazine, veel leesplezier!

## SHAKE VAN DE MAAND Maart



Aardbei

Probeer nu voor maar € 1,95

### Toe aan een nieuw trainingsschema?

Wil jij gericht werken aan een doel of wil je graag begeleiding in verband met een blessure of beperking? Het Greenteam staat klaar om je te helpen! Je kunt namelijk altijd een afspraak maken bij de balie of bij iemand van het greenteam om samen een (nieuw) trainingsschema op te stellen en uit te laten leggen.

### Wijziging rooster per 01 april

Vanaf 01 april, in het voorjaar, passen we de Cycle & Strength les op zondag 11.00 aan naar een Outdoor Workout. We werken in deze les op één plek en zullen niet veel hardlopen en/of wandelen. Deze les is voor iedereen toegankelijk en we trainen het hele lichaam. Vanaf oktober, in het najaar, wordt deze les dan weer Cycle & Strength.

## Voordelen Silver & Gold card maand maart & april



-2x verloting GHC tas

### Goldmembers

Winnaars gold- en silveractie januari & februari bioscoopbon  
-Daisy Overes  
-Anita Groenendijk  
-Jaco Geerlof



### Traybake balsamico rode biet

#### INGREDIËNTEN 2 PORTIES

3 eetlepels Balsamico crème	400 gr linzen (zak of blik)
500 gr gekookte rode bieten	2 frisoete appels
rode uien	40 gr rucola
2 teentjes knoflook	100 gr walnoten
1 eetlepel gedroogde tijm	
100 gr feta	
1 blikje tonijn in olijfolie (optioneel)	

#### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Hak de knoflook fijn. Meng de biet, ui en knoflook met het tijm. Besprenkel met de balsamico en olie en bestrooi met peper en eventueel zout. Zet voor 10 minuten in de oven.  
Snijd de appel klein en voeg deze na 10 minuten toe aan de traybake. Hussel alles goed door elkaar en zet nog 5 minuten in de oven.  
Spoel de linzen af. Voeg ze na 5 minuten toe aan de traybake. Hussel goed door elkaar en bak nog 5 minuten in de oven.  
Hak ondertussen de walnoten grof.  
Verkruimel de feta.  
Zodra de laatste 5 minuten voorbij zijn verdeel je de walnoten, feta en rucola over de traybake. Verdeel er evt. nog wat extra balsamico crème overheen.  
Tips: Ook lekker om er op het laatst nog een blikje tonijn in olijfolie aan toe te voegen.  
Om het gerecht gemakkelijk voor 4 personen te maken kun je er 75 gram quinoa per persoon aan toevoegen.

## Ik geef de green appel door

### Evert-Jan den Boon

#### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik was in coronatijd op zoek naar sportmogelijkheden en Yvonne deed al groepslessen (buiten) bij GHC. En nog steeds doe ik alleen maar groepslessen op dinsdagochtend en zaterdagochtend.

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Dat trainen van het héle lichaam belangrijk is. Waar vroeger alleen de armen, benen en rug aandacht kregen, ben ik nu veel meer bezig met je core als vertrekpunt. En de rest volgt dan vanzelf...

#### Wat kan je iedereen aanraden?

Ga groepslessen volgen! Niets lekkerder dan heerlijk 'hersenloos' de opdrachten uitvoeren en de dames zorgen er wel voor dat alle spiergroepen aan de beurt komen, waardoor je fit wordt/blijft en je met een voldaan gevoel naar huis gaat.

Ik geef de Green Appel door aan **Emiel Koolmees**



Namens Tom & Karina:

## Alpe d'huzes spinningmarathon 25 maart

*Sponsoring Alpe d'huZes - KWF Kankerbestrijding*

#### Programma:

09.00 - 10:00 Les 1

10:00 - 11:00 Les 2

11.00 - 12:00 Les 3

**Kosten: €37,50 per fiets voor 3 lessen**  
(er mag na elke les gewisseld worden)



**Green Health Center**  
SINCE 2006



### Groepsles van de maand: Les Mills Sprint

Les Mills Sprint is een groepsles die 3 keer per week wordt aangeboden op ons rooster. Het is een high intensity workout van 30 minuten op een fiets, ontwikkeld om snelle resultaten te behalen. Denk daarbij aan een betere conditie, sterkere benen en core, een gezondere en sterkere hartspier en beter functionerende longen. Deze les is voor iedereen toegankelijk, ook als je normaal niet zo van fietsen of spinnen houdt. Je kunt deze les ook gewoon volgen in je normale sportkleding en op je normale sportschoenen (fietskleding en fietsschoenen mogen natuurlijk ook). De Les Mills sprint wordt op de volgende momenten en door de volgende instructeurs aangeboden.

Maandag 20.00 (Natascha)

Dinsdag 19.15 (Lisanne)

Zaterdag 10.00 (Lisanne)