

Hey Greeners!

Wanneer we aan de voordelen van het sporten/bewegen denken leggen we onze focus vaak op spieropbouw en het verlagen van de vetmassa. Ook hele belangrijke zaken uiteraard, maar wist je dat wanneer je voldoende beweegt en regelmatig sport je hersens hier ook aantoonbaar van profiteren? Wanneer je sport raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Ook zorgt het voor de aanmaak van nieuwe hersencellen én de verbindingen tussen de hersencellen worden sterker. Door sporten verbetert bovendien de werking van signaalstoffen; hierdoor gaat de communicatie tussen hersencellen steeds soepeler. Veel onderzoek laat zien dat mensen die voldoende sporten/bewegen minder vaak dementie krijgen. Dat is niet vreemd, aangezien sporten ontzettend gezond is voor de hersenen. Bovendien is het een uitstekend middel om stress kwijt te raken en de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Dus voldoende redenen om lekker te (blijven) sporten!

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

## SHAKE VAN DE MAAND Mei



**Salted Caramel**  
Probeer nu voor maar € 1,95



### Groepsles van de maand: Les Mills Core

Les Mills Core is een groepsles van 30 minuten die 3 keer per week op ons rooster wordt aangeboden. In deze core les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille. Met een sterke core word je sterker in alle dingen die je doet; het is de lijm die alle lichaamsdelen met elkaar verbindt. Bij Les Mills Core krijg je ook oefeningen voor stevigere heupen, billen en onderrug. Alle oefeningen van deze les hebben opties, dus het is uitdagend maar ook haalbaar voor je eigen fitnessniveau. Bij Les Mills Core gebruik je niet alleen je eigen lichaamsgewicht, maar ook weerstandsbanden en gewichtschijven. De muziek en choreografie veranderen iedere 3 maanden.  
Dinsdag 19.00 (Kim)  
Donderdag 10.00 (Kim)  
Zaterdag 10.00 (Christa)

## Gold- en silveractie mei & juni



**-2x verloting dinercheque**

**Goldmembers**

Winnaars gold- en silveractie maart & april GHC rugtas  
-Ryan van Os  
-Steven Holthuijsen

### Bijzonderheden openingstijden mei

- Donderdag 18 mei, Hemelvaartsdag, geopend van 08.30-13.30
- Zondag 28 mei, Eerste Pinksterdag, gesloten
- Maandag 29 mei, Tweede Pinksterdag, geopend van 08.30-13.30  
10.00 Step&Shape,  
10.00 Bootcamp walk  
10.00 Spinning  
11.00 ClubBattle.



### Bananenbrood gezond recept

#### INGREDIËNTEN VOOR 1 cake

- 4 rijpe bananen
- 3 eieren
- 160 gr speltbloem
- 80 gr amandelmeel
- snuf kaneel
- 0.5 zakje bakpoeder
- 3 dadels (verse)

#### Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden.  
Leg de dadels 5 minuten in warm water zodat ze wat zachter worden, verwijder de pit en snijd in stukjes.  
Doe 3 bananen met de eieren, kaneel en dadels in een keukenmachine en mix tot een glad beslag.  
Doe dit in een kom en spatel de speltbloem, amandelmeel en bakpoeder er door.  
Giet het beslag in een cakevorm en leg een gehalveerde banaan er bovenop.  
Bak het bananenbrood ongeveer 50 minuten in de oven.  
Controleer daarna met een prikker of het gezonde bananenbrood gaar is.  
Tips bananenbrood: je kunt ook rozijnen, noten en/of fruit toevoegen aan het beslag. Bewaar het bananenbrood afgedekt met folie of vries het in plakjes in. Zo heb je altijd een gezond tussendoortje bij de hand.

## Ik geef de green appel door

### Voorstellen:

Wij zijn Jeroen Vleeshouwers en Judith Klein, zijn bijna 19 jaar samen en wonen in Bodegraven samen met onze 3 kinderen Jip, Joy en Jane.

### Hoe zijn jullie bij Green Health terecht gekomen:

In de coronaperiode heeft Jeroen veel thuis gezeten omdat hij werkzaam was in de horeca. Door het thuis zitten heeft hij last gekregen van een tennisarm, een golfarm en liep bij de longarts vanwege slaapapneu. In maart 2020 gingen we samen, na een lange tijd, weer eens een gezellig weekend weg om even te kunnen ontspannen. Helaas ging hij vlak voor dat weekend door zijn rug heen. Na maanden klachten, zuchten en puffen belde hij mij op mijn werk met de mededeling dat we waren ingeschreven bij Green Health Center voor de 12 weken Combideal (voeding en Personal Training). 'Oke' dacht ik zelf. Na jaren niets gedaan te hebben met onze lichamen, overgewicht, een suikerverslaving en veel te snel moe moest er echt wat gaan gebeuren.

### Wat heeft het ons opgeleverd.

Beide zijn we zeker 15 kg afgevallen, voelen we ons fitter en zien we er fitter uit. We hebben echt veel meer energie. Na 1 jaar sporten met ups en downs staan wij nog steeds met veel plezier en lol te sporten. Ook heeft het Benefit-programma onze eetgewoontes doen veranderen. Verantwoord eten en 3 maaltijden op een dag zijn nu de gewoonste zaak van de wereld en ook de behoefte naar suiker is vele stukken minder.

### Wat zou ik aanraden.

Sporten kan je alleen doen en volhouden als je het zelf een uitdaging geeft en het niet doet voor een ander. Pak dus je fiets en ga je inschrijven bij Green Health!



Ik geef de Green Appel door aan **Xaviera van Ankeren**



# SUMMERMONDAY

maandag 15 mei

**PROGRAMMA:**

**Buiten (30 min per les)**  
19.00 Step & Shape  
19.30 Booty  
20.00 Core workout  
20.30 ClubBattle

19.30-20.30 Special Bootcamp

**Spinningzaal (30 min per les)**  
19.00 Summer RPM  
19.30 Les Mills Sprint  
20.00 RPM

**Groepsleszaal**  
19.00-20.00 Special Yoga

**Fitness**  
18.00-22.00 krachtcompetitie  
19.00-22.00 Live DJ: HouseDNA - Roni Vibes&Roan Mendoza

19.00-22.00 Borrel & hapjes



# ARE YOU THE NEXT STRONGEST GREENMEMBER?

Maandag 15 Mei  
18:00-21:00  
met Live muziek van HouseDNA

voor mannen & vrouwen:  
- Bankdrukken  
- Deadlift  
- Squat  
- 3x verrassings onderdelen

21:00 Prijsuitreiking  
21:30 Borrel

*Ps. Ben jij al begonnen met trainen?*

