

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!



Groepsles van de maand; BodyBalance

Bij BodyBalance kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke time-out van het dagelijks leven en zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen en de instructeur zorgt altijd voor passende opties als jij deze nodig hebt. De les is dus voor iedereen toegankelijk. BodyBalance is een geweldige kennismaking met verschillende body&mind lessen en een goede aanvulling op andere sporten. Het zorgt namelijk voor een sterkere core, een betere balans, een verbeterde flexibiliteit en minder (rug) blessures.

Kom jij een keertje mee doen?

Donderdag 19.00 (Lisanne)

Zondag 10.00 (Lisanne)

Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni



4x verloting
Greenmember shirt

SHAKE VAN DE MAAND MEI



YOGHURT & FRAMBOOS

Probeer nu voor maar € 2,00



Meloen-gazpacho

Dit heb je nodig: (4 personen)

- 0,5 cantaloupemeloen
- 1x komkommer
- 1x gele paprika
- 0,5 ui
- 1x teentje knoflook
- 1x theelepel paprikapoeder
- 2x eetlepels wittewijnazijn
- 3x eetlepels olijfolie
- 1x eetlepel bieslook (fijngehakt)
- 4x sneeën brood (geroosterd)

Bereiding:

Pureer de meloen met de komkommer, paprika, ui, knoflook, paprikapoeder en azijn glad. Giet al malend de olijfolie erbij. Giet de gazpacho in kommen en garneer met het bieslook. Maak met olijfolie een swirl in de soep en serveer met geroosterd brood.

Ik geef de green appel door

Even voorstellen:

Mijn naam is Peter Geurts, 54 jaar en getrouwd met Monic. In 2021 zijn wij in Bodegraven komen wonen vanuit Kamerik (Kanis) en het bevalt ons hier prima. Ik ben werkzaam als tekenaar/werkvoorbereider bij een staalconstructiebedrijf in Oudewater. Na mijn HBO avondstudie en de verbouwing van het huis kwamen wij eind 2022 wat ruimer in de vrije tijd te zitten en kregen het idee om te gaan sporten.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Wij zijn, na oriëntatie in de omgeving, uiteindelijk terecht gekomen bij Green Health Center omdat dit alles biedt wat wij wilden en het ligt op loopafstand van ons huis. Bij GHC hebben we echt het gevoel dat we mensen zijn in plaats van een nummer. GHC heeft een zeer enthousiast team en zij staan altijd voor je klaar voor advies en als er vragen zijn. Omdat de sportschool voor ons lekker dichtbij is, is de drempel laag om te gaan sporten. Ik doe zelf liever alleen krachttraining en cardio, Monic doet daarnaast ook mee aan groepslessen.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Toen we begonnen met sporten in januari 2023 had ik het doel om op mijn verjaardag in 2024 (22 april jongstleden) een streefgewicht te halen. Dit is gelukt en ik ben inmiddels 12 kg afgevallen. Alles wat ik nu nog afval is mooi meegenomen. Ik sport nu 3 tot 4 keer per week en daarmee is dit ook mijn favoriete vrijetijdsbesteding. Het is voor mij een onderdeel geworden van het dagelijkse leven en ik hou vaste dagen en tijden aan zodat het makkelijk vol te houden is.

Wat kan je iedereen aanraden?

Buiten het feit dat ik behoorlijk ben afgevallen ben ik ook een heel stuk fitter geworden. Via onze zorgverzekering kregen we een fitheidstest vergoed die ik bij het starten met sporten heb laten uitvoeren en 1 jaar later nogmaals. Die test wees uit dat het met de fitheid met sprongen vooruit gegaan was. Ik kan dan ook iedereen aanraden om ook te gaan sporten en dit vooral vol te houden. Wij hadden in eerste instantie niet gedacht dat je je van sporten zoveel fitter kan voelen. Het bevalt ons prima en zijn dan ook vastbesloten om op deze manier door te gaan.

Ik geef de appel door aan Jeroen de Bruijn

Marion 50 jaar

Donderdag 18 april hadden we een kleine surpriseparty voor onze collega Marion die op 20 april 50 jaar is geworden. De koffiehoeek en de groepsleszaal waren prachtig versierd door een groep fanatieke Greeners, er waren heerlijke hapjes en drankjes geregeld en Marion is flink verwend met prachtige cadeaus. Het was een enorm gezellige ochtend en Marion was enorm verrast (lees; tranen met tuiten). We vinden de betrokkenheid van onze leden heel erg bijzonder en willen iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan dit leuke feestje!



De invloed van alcohol op je spiermassa

Geniet je weleens van een glas wijn, een biertje of een cocktail? Dat moet kunnen op zijn tijd. Toch is het goed om in je achterhoofd te houden wat voor invloed alcohol heeft op ons lichaam. Hier lees je meer.

1. Eiwitsynthese en herstel:

Alcohol kan de eiwitsynthese in het lichaam beïnvloeden, wat van invloed kan zijn op het herstelproces na een intensieve training. Eiwitsynthese is essentieel voor het opbouwen en repareren van spierweefsel. Overmatig alcoholgebruik kan deze processen vertragen, wat uiteindelijk kan resulteren in een trager spierherstel.

2. Testosteron en groeihormoon:

Alcohol kan de productie van testosteron en groeihormoon verminderen, hormonen die cruciaal zijn voor de spiergroei. Lage niveaus van deze hormonen kunnen de spieropbouw belemmeren en het behalen van fitnessdoelen bemoeilijken.

3. Voedingsstoffenopname:

Alcohol kan de opname van voedingsstoffen beïnvloeden, waaronder vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor spierfunctie en herstel. Het kan ook leiden tot uitdroging, wat nadelig is voor de algehele prestaties en het herstel van het lichaam.

4. Calorieën en vetopslag:

Alcoholische dranken bevatten vaak veel calorieën. Overmatige alcoholconsumptie kan leiden tot een overschot aan calorieën en uiteindelijk tot vetopslag. Te veel lichaamsvet kan de zichtbaarheid van spierdefinitie verminderen.

In plaats van alcohol volledig te vermijden, adviseren we matiging en bewustzijn. Geniet met mate en zorg ervoor dat je voldoende water drinkt om gehydrateerd te blijven. Vergeet niet dat goede voeding en voldoende rust even belangrijk zijn als regelmatige lichaamsbeweging.

