

Hey Greeners!

Het Nederlandse Voedingscentrum raadt aan om minimaal 250 gram groenten per dag te eten en twee stuks fruit, maar wat gebeurt er eigenlijk als je meër eet? Dit gebeurt er als de dagelijks 375 gram groente eet;

Als het aan wetenschappers van University College London ligt eten we vijf porties groente en fruit per dag. Dat komt neer op zo'n 375 gram groente en 300 gram fruit.

Als je zoveel groenten en fruit eet heb je 42 procent minder kans om vroegtijdig te overlijden dan wanneer je minder dan dat eet. Say what? Yep, dat is een stuk meer dan wij wegknagen in ons kikkerlandje.

In de International Journal of Epidemiology werd zelfs een studie gepubliceerd die aangaf dat 800 gram groente per dag ideaal is. Dan zou volgens de wetenschappers de minste kans op hart-en vaatziekten, kanker, beroertes en in het algemeen vroegtijdig overlijden hebben.

Conclusie: meer groenten en fruit eten zorgt voor meer gezondheidsvoordelen. Maar door alleen al 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag binnen te krijgen, heb je al een streepje voor!

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



Collega van de maand; Lisanne Vis.

Instructrice Bodypump, Bodybalance en Les Mills Shapes. Ken jij onze collega Lisanne al? Lisanne is 28 jaar en woont in Alphen aan den Rijn. Bij Green Health Center geeft zij de lessen Bodypump, Bodybalance en Les Mills Shapes. En naast haar baan bij Green Health Center werkt ze bij de gemeente, is de assessor bij Les Mills en geeft ze ook nog wat groepslessen bij een andere club. Een lekkere bezig bij dus. Wat je nog meer moet weten over Lisanne is dat ze heerlijke vegan recepten kookt, dat haar nagels er altijd tiptop uitzien en dat ze een echte pezenliefhebber is ;).

Lisanne kom je tegen in onderstaande groepslessen:
Woensdag 19.00 Bodypump.
Donderdag 19.00 Bodybalance en 20.00 Les Mills Shapes
Zondag 10.00 Bodybalance en 11.00 Bodypump

Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni



4x verloting
Greenmember shirt

SHAKE VAN DE MAAND JUNI



AARDBEI & BANAAN
Probeer nu voor maar € 2,00



Brood met tonijn & hummus salade

Dit heb je nodig: (1 persoon)

- 160 gram tonijn uit blik, in water
- ½ rode ui
- 3 augurken
- 1 ½ eetlepel hummus (30 g)
- ½ theelepel mosterd (5 g)
- 1 handje veldsla (30 g)
- 2 boterhammen, volkoren

Bereiding:

- Laat de tonijn uitlekken in een vergiet.
- Snipper de ui en snijd de augurken in blokjes.
- Meng de tonijn met de hummus en mosterd in een schaalkje.
- Roer de ui en augurk erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de sla over de boterhammen en schep de salade erop.
- Serveer op een bord.



Even Voorstellen:

Mijn naam is Jeroen de Bruijn en ik ben 45 jaar oud en samen met mijn vrouw en 2 kinderen wonen we in Bodegraven. Ik ben werkzaam als toezichthouder en sinds vorig jaar ben ik daarnaast gestart met een eigen bedrijf waar ik mezelf in de wegenbouw verhuur. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om dagtochtjes te varen met mijn bootje of te sporten bij GHC. Ook gezellig tijd met vrienden en familie doorbrengen vind ik leuk.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ergens tussen 2002 en 2006 had ik een abonnement bij een andere sportschool waar ik niet zo tevreden over was en toen ben ik gaan rondkijken en kwam ik bij GHC terecht. Na een aantal jaar bij GHC ben ik een poosje gestopt omdat ik vanwege drukte de focus niet zo op sporten had liggen. Later zo rond 2015 wilde ik weer sporten, heb ik weer een nieuw abonnement genomen en sindsdien ben ik niet meer gestopt. Ik kom ik ongeveer 2 a 3 keer per week in de sportschool waar ik fitness.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik denk toch wel het bewuster bezig zijn met je gezondheid en je fit voelen als je je daarvoor inzet. Vooral de Personal Training vind ik prettig omdat je dan even uit je comfortzone wordt getrokken en dingen doet die je zelf niet zou bedenken of uitvoeren. Alhoewel je soms de dag na een training denkt; dit ga ik even niet meer doen omdat je niet meer kunt lopen van de spierpijn. Dat maakt natuurlijk juist ook dat je weet dat je effectief getraind hebt. Sporten geeft mij een gevoel van ontspanning ondanks dat je je fysiek toch wel druk maakt. Het is toch een moment op de dag waarbij je even met jezelf bezig bent en ook even kan nadenken tijdens de fitness oefeningen die je doet. Daarbij is het ook nog eens goed voor je gezondheid en dus echt een win win situatie.

Wat kan je iedereen aanraden?

Sporten bij GHC vanwege de begeleiding en de goede sfeer die er merkbaar aanwezig is. Er is ruimte om serieus je ding te doen maar ook een lolletje te maken met de mensen die er werken en komen. Kortom gezellig en ook fanatiek. Het maakt ook niet uit of je alleen komt of met iemand samen want ook alleen kan je prima je ding doen.

Ik geef de Green Appel door aan: **Frank Habold**



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. Bij volle lessen is het fijn om tijdig te weten of er plekje vrijkomt voor degene die op de reservelijst staan. 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 ghcadm@gmail.com of vul een formulier in bij de balie om je vakantie data door te geven.

Green Health Center

ZOMER ACTIE

90 dagen = 120 euro*

*Actie is geldig vanaf 1 juni t/m 31 augustus 2024

BENELUXWEG 30 - BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006 GREENHEALTHCENTER.NL