

Beste Greeners,

Op drie momenten in het jaar zoeken we massaal naar manieren om - liefst snel - af te vallen: eind september na de vakantie, begin januari en als het voorjaar is. En er zijn altijd dieet hypes die suggereren de ultieme oplossing te bieden. En wat wordt het nu na de vakantie? Wat ons betreft is dat heel simpel; zo goed mogelijk voor je lichaam zorgen. Het draait niet alleen om afvallen, maar het allerbelangrijkste is om zo goed mogelijk voor je lichaam te willen zorgen zodat het fit en sterk wordt en blijft. Leg de focus dit nieuwe jaar dus op gezonde voeding en (meer) sporten, dan zal je merken dat dit je een duurzaam resultaat geeft. En heb je hulp nodig dan weet je ons te vinden. Meer interessante weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!



Collega van de maand; Marion van Eijgen

Instructrice Step&Shape en Fiftyfit

Ken jij onze collega Marion al? Marion werkt al vele jaren bij Green Health Center en behoort echt tot ons meubilair inmiddels. Ze is een groepslesinstructrice (en entertainer) in hart en nieren en dat werkt enorm motiverend voor de deelnemers in haar lessen. Naast haar werk bij Green Health Center heeft ze een eigen pedicuresalon aan huis waar ze het gelukkig ook erg druk mee heeft. Marion heeft een man (Marc) en zoon (Sidney) die ook bij Green Health Center trainen en een hondje (Xavi) waar ze graag mee wandelt. Verder maak je haar gelukkig met een lange zomervakantie op de camping in Spanje en gaat ze graag uit eten. Let wel op als je met haar uit eten gaat want ze houdt niet van delen ;).

Marion kom je tegen in onderstaande groepslessen:

Maandag 19.00 Step & Shape

Donderdag 09.00 FiftyFit

BENFIT

12 weken voedingsplan
voor €289,-

COMBIDEAL

10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan
voor €560,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)



Tropical smoothie bow

Dit heb je nodig: (1 persoon)

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 200 ml halfvolle yoghurt | 50 gram blauwe bessen |
| 50 gram mango (diepvries) | 60 g verse ananas, in blokjes |
| 50 gram perzik (diepvries) | 15 gram pistachenoten |
| 1 eetlepel lijnzaad | |
| 1 eetlepel kokosnippers | |

Bereidingswijze

- Meng de yoghurt met de bevroren mango en perzik in een blender tot een egale massa.
- Schep het mengsel in een ontbijtkom.
- Leg de blauwe bessen aan één kant en de blokjes ananas ernaast.
- Leg daarnaast de pistachenoten en als laatste het lijnzaad.
- Bestrooi de smoothie met de kokosnippers.

Tip: Varieer gerust met andere noten en zaden, zoals walnoten, amandelen, pecannoten, chiazaad, zonnebloempitten en/of pompoenpitten.

Ik geef de green appel door

Even Voorstellen:

Ik ben Gerard Oudshoorn, 44 jaar en getrouwd met Jolanda. Met onze zoon Joep van 11 jaar wonen wij in Reeuwijk. Ik werk bij Oasen drinkwater als monteur. In mijn vrije tijd rijd ik graag motor. Ook ben ik veel te vinden op de boerderij van vrienden (Pauline en Pieter).

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik ben bij GHC terecht gekomen op aandringen van mijn vriendin Pauline. Ze heeft me overgehaald om een keer mee te gaan Bodypumpen. Eigenlijk leek een groepsles mij helemaal niks, maar die les was uiteindelijk zo zwaar! Ik kreeg heel veel respect voor die vrouwen en mannen die dat wekelijks doen. Je pakt alle spiergroepen in een uur flink hard aan. Poah wat een les. En als ik tijd heb op zaterdagochtend doe ik mee met Bootcamp. Lekker buiten en veel conditie trainen. Dat was ook een tip van Pauline.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Mijn doel was fit te blijven. Maar ik bleek veel minder fit dan ik zelf dacht. Inmiddels kan ik de Bodypump lessen tot het einde uithouden en volle bak meedoen. Het lukt nu zelfs om wat gewicht te verhogen!

Wat kan je iedereen aanraden?

Ik kan iedereen GHC aanraden en zeker de groepslessen. Je wordt super goed geholpen en er wordt gelet op je houding en uitvoering. Ze laten je niet zomaar wat aanklooien. Ook als je zelf met dumbbells in de weer bent krijg je tips en kun je altijd advies vragen. Er is super gemotiveerd personeel en dat motiveert mij ook weer.

Ik geef de Green Appel door aan, hoe kan het ook anders, mijn maatje **Pauline de Jong**



Voordelen Silver & Gold card maand september



-3x verloting
GHC rugtas

Winnaars gold- en silveractie juli + augustus

Wij feliciteren Max van der Laan, Bart Overes en Perry Penders met hun gewonnen verrassingspakket. Dank voor jullie loyaliteit!

Groepslesrooster

Ter informatie. Nu de zomervakantie afgelopen is, is het een goed moment om weer eens kritisch te kijken naar het groepslesrooster. Dit betekent dat er mogelijk wat wijzigingen komen per oktober. Maar natuurlijk geen zorgen want de meeste lessen lopen hartstikke goed en zullen dus gewoon op hun vaste plek op het rooster blijven!



Nieuw trainingsschema

Heb jij een (nieuw) doel of ben je toe aan een nieuwe trainingroutine? Maak dan een afspraak bij een collega van het Greenteam voor een nieuw schema. Onze professionals staan voor je klaar en voorzien je graag van een doelgericht en op-maat-gemaakt schema. Op deze manier blijft trainen leuk, gevarieerd en effectief. Jouw doel is ons doel!

SHAKE VAN DE MAAND september



COCOS

Probeer nu voor maar € 2,00