

Beste Greeners,
Wij willen jullie allereerst een sportief en gezond 2025 wensen! Januari is over het algemeen de maand van de goede voornemens en daar willen we je graag bij helpen. Vaak is afvallen het gekozen doel, maar sommigen willen ook graag minderen met het nuttigen van alcohol en beginnen daarmee in "Dry January." En dat dit een heel goed idee is tonen de statistieken aan, welke we hieronder met jullie delen. Het laatste onderzoek is gedaan in Duitsland in 2020. Daaruit kwam de lijst hieronder. Daarbij werd gekeken naar de volgende categorieën:

- Hoe schadelijk of giftig een middel direct is voor je lichaam.
- De schadelijkheid van een middel over een langere tijd.
- Hoe verslavend het middel is.
- Sociale schade op het niveau van de gebruiker. Bijvoorbeeld het verliezen van je relaties, je baan of je huis.
- Sociale schade op het niveau van de bevolking. Bijvoorbeeld drugs criminaliteit, zorgkosten voor Nederland.

De volgorde is van meest schadelijke drugs (bovenaan) naar minst schadelijk drugs (onderaan).

1. Crack
2. Methamfetamine (Crystal meth)
3. Heroïne
- 4. Alcohol**
5. Cocaine
6. GHB
7. Amfetamine (speed)
8. Cathinonen (Miauw miauw, 3-MMC, Flakka)
9. Synthetische cannabis
10. MDMA (XTC)
11. Ketamine
12. Benzodiazepines (slaap- en kalmeringsmiddelen)
13. Cannabis
14. Paddo's/Truffels
15. LSD

Ook in 2025 helpen wij jou graag een gezonde leefstijl aan te nemen of te behouden, dus heb je vragen kom dan gerust naar ons toe. In dit magazine vind je meer interessante informatie, veel leesplezier!



Collega van de maand: Jantien Cabout

Fitnessinstructeur, Personal Trainer en Pilatesinstructrice
Ken jij onze collega Jantien al? Jantien werkt al sinds 2010 bij Green Health Center. Je vindt haar elke dinsdag en woensdag op de fitnessvloer waar ze veel Personal Training geeft en daarnaast geeft ze op dinsdagavond twee hele populaire Pilateslessen. Jantien woont samen met haar man Jeroen en twee kinderen, Jet en Joep, in Hazerswoude en ze is gek op (huis)dieren. Wat veel mensen niet weten is dat haar huidige hobby waterpolo vroeger haar werk was. Jantien heeft absolute topsport bedreven en zelfs meegedaan aan de Olympische spelen. Hoe gaaf is dat?! We zouden nog veel meer over haar kunnen vertellen maar daar is niet genoeg plek voor in dit magazine. Doe jij binnenkort eens mee aan haar Pilatesles? Dinsdag 20.00 en 21.00 uur.



Graanaatappelsap cocktail zonder alcohol

Ingrediënten voor 4 drankjes

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 2 el gembersiroop | 2 el granaatappelpitjes |
| 200 ml sinaasappelsap | 2 el blauwe bessen |
| 200 ml granaatappelsap | 5 takjes verse munt |
| 120 ml tonic | 1 handje cranberries (vers) |

Zo maak je het

- Begin een dag van te voren, zodat de ijsblokjes goed kunnen invriezen. Doe de rode besjes en granaatappelpitjes en eventueel wat blaadjes munt in een ijsblokjevormpje. Schenk er water bij en vries in. Maak 12-16 ijsblokjes.
- Meng het granaatappelsap met de sinaasappelsap. Vul de glazen met de ijsblokjes. Schep in elk glas een halve eetlepel gembersiroop en schenk het granaatappelsap mengsel erbij. Vul aan met de tonic.
- Rijg de cranberry's aan een prikker. Zet de prikker in het glas en gaarneer de alcoholvrije cocktail met wat extra munt en serveer direct.

Silver & Gold card maand januari & februari



3x verloting GHC-rugtas

Winnaars gold- en silveractie november & december

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen bioscoopbon

- Esmee Hensen
- David Laban
- Pim van Zoest
- Chiara Terpstra

Dank voor jullie loyaliteit!



Ik geef de green appel door

Even voorstellen: Ik ben Astrid Schamper-Jimenez Reyna. Ik kom uit Monterrey, Mexico en ik woon in Bodegraven sinds 2010. Ik ben getrouwd en ik heb 2 kinderen.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik zag op internet een advertentie van de sportschool en ik heb goede referenties gehad van vrienden en kennissen. Ik ben nog steeds heel tevreden met de aandacht en service die ik bij de sportschool krijg.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik voel mij beter als ik bezig ben met sporten. Ik voel mij lichamelijk sterker en gezonder. En ik heb ook meer vertrouwen in mezelf en voel mij positiever. Dat geeft mij een goed gevoel en goede energie.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ik zou iedereen aanraden om een persoonlijk motivatie te vinden om actief te blijven. Doe wat je leuk vindt. Een sport of hobby kan echt een verschil maken in je leven

Ik geef de Green Appel door aan **Evelyn Koopman**.



SHAKE VAN DE MAAND januari



PISTACHE

Probeer nu voor maar € 2,25



Online workouts

Wist jij dat je als lid van Green Health Center ook gebruik kunt maken van onze online workouts? Dit kan waar en wanneer je maar wilt en je hebt er vaak helemaal geen spullen bij nodig. Type onderstaande link over en gebruik als wachtwoord 'greenistop'. Veel sportplezier!

Workouts voeding gezondheid en meer on Vimeo

<https://vimeo.com/showcase/6978418>



Afvallen...

Wij zijn meer van het volhouden!



Eet



Beweeg



Relax



- Wekelijks voedingsplan op maat
- Handige boodschappenlijst
- Makkelijke recepten
- Handige app en werkboek
- Persoonlijke coach



Green Health Center

BENFIT

12 weken voedingsplan
voor €299,-

COMBIDEAL

10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan
voor €599,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)