

Wij stellen u voor;



Lieke Mulder, 24 jaar, ik woon samen met mijn vriend Daan in Bodegraven. Ik heb 2 broertjes en 1 zusje. Vanaf november ga ik op de dinsdagavond RPM-les geven bij Green Health Center.

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Nadat ik was gestopt met volleybal, zocht ik een sportschool in de buurt waar ik leuke groepslessen kon gaan volgen en zo kwam ik hier terecht.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik ben regieverpleegkundige in het ziekenhuis en daarnaast ben ik werkzaam in een onderzoeksteam waarin ik beweging bij hartfalen patiënten onderzoek.

3. Hobby's

Sporten en afspreken met vriendinnen.

4. Favoriete muziek?

Ik vind veel muziek leuk, van alles wat, oud en nieuw :)

5. Lieve dingetjes?

Ik lust eigenlijk alles, maar als ik moet kiezen dan kies ik toch voor de Italiaanse keuken. Of een goed stukje vlees!

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie eruit?

Met de auto! Eerst richting de bergen om lekker te wandelen en fietsen en dan afsluiten aan een meer of aan de kust.

7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken?

Voor niks eigenlijk, behalve als er nood aan de man is.

8. En waarvoor wel?

Je moet mij gewoon laten slapen eigenlijk, tenzij je een fantastische reis voor me hebt georganiseerd ;).

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Mijn voornaamste plan is om te groeien in het geven van RPM. Daarnaast ben ik nog wat zoekende op werkgebied, dus hierin hoop ik in de toekomst mijn 'droombaan' te vinden :)

10. Wat trok jou aan om bij Green Health Center te komen werken?

Ik vind het prettig dat de sportschool kleinschalig is en je geen 'nummertje' bent. Het contact met de mensen is altijd fijn en vriendelijk en de begeleiding van collega's is prettig.



Afvallen...

Wij zijn meer van het volhouden!



Eet



Beweeg



Relax



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

Meld je nu aan!



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)

BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006

WWW.GREENHEALTHCENTER.NL

Ik geef de green appel door



Even voorstellen:

Hallo sportgenoten,

Ik ben Jan Rupert en woon op de Noordstraat in Bodegraven, samen met Karin. Onze 2 zoons, Niels en Koen, zijn al geruime tijd het huis uit. Wij hebben 20 jaar een eigen meubelzaak gehad en deze 2 jaar geleden verkocht. We doen het nu iets rustiger aan en werken allebei parttime, waardoor we nu meer tijd hebben voor ander dingen. Ik hou van zeilen en varen in het algemeen. Nu we sinds kort aan de Oude Rijn wonen, gaan we er veel op uit met de boot.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen.

Ik ben ongeveer 18 jaar geleden via mijn zwager bij Green Health terecht gekomen, nadat ik jarenlang had gehockeyd en daar beter mee kon stoppen in verband met blessures. Hij vroeg mij mee te gaan spinnen, wat ik daarna jarenlang gedaan heb in de les. De laatste tijd vinden jullie mij in de hal, doordat ik de training iets heb moeten aanpassen.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd.

Ik ben op mijn 62e nu nog redelijk fit en ik hoop dit nog lang te blijven. Ik heb de leiding van deze club gevraagd om in ieder geval nog 1 spinfiets in de hal te laten staan, zodat ik op maandagavond mezelf kan uitdagen. Daarna werk ik een parcours van een aantal apparaten af.

Wat kun je iedereen aanraden

Ik heb gemerkt dat je bij een sportschool heel gecontroleerd kunt sporten, zodat blessures minder snel aan de orde zijn. Je kunt goed naar je lichaam luisteren en alles rustig opbouwen. Daarom raad ik aan om te sporten bij een sportschool.

Ik geef de appel door aan.....**Tom van Veen**

Maaltijdshake



Variant 1: Chocolade, banaan en pindakaas shake

Voeg samen in een blender:

- 500 ml vocht (water, melk of chocolademelk)
- 1 banaan
- 1 eetlepel pindakaas
- 50 gram havermout

Mix voor 1 minuut en voeg daarna de proteïne poeder toe:

- 1 tot 2 scoops proteïne poeder chocolade

Variant 2: Appeltaart proteïne shake

Voeg samen in een blender:

- 500 ML melk (of sojamelk)
- 1 appel in stukjes
- Optioneel: 10 gram amandelen
- Snufje kaneel
- 50 gram havermout

Mix voor 1 minuut en voeg daarna de proteïne poeder toe:

- 1 tot 2 scoops proteïne poeder in de smaak: vanille, appel of speculaas.

**GOLD & SILVER CARD
SEPTEMBER & OKTOBER**



**3X VERLOTING
WHEY DELICIOUS EIWIT POT**

**SHAKE VAN DE MAAND
OKTOBER**



**BANAAN
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25**