

Veilig trainen met overgewicht, hoe doe je dat?

Fitness is het beste wapen tegen overgewicht. Door het sporten maak je namelijk meer spierweefsel aan en dat zorgt dat je stofwisseling sneller gaat. Daardoor verbrand je meer energie – ook op momenten dat je niet sport – en val je makkelijker af.

Wil je weten waar je op moet letten als je sport met overgewicht?

Lees de volgende tips:

- Train je hele lichaam en doe bijvoorbeeld niet alleen buikspieroefeningen. Plaatselijke vetverbranding bestaat niet!
 - De kwaliteit van je spierweefsel verbeteren door een intensieve krachtraining is zinvoller dan alleen een cardiotraining doen..
 - Het beste resultaat haal je door een krachtraining te combineren met een cardiotraining.
 - Doe je een korte, zeer intensieve cardiotraining? Je wist het wellicht niet maar het geeft meer resultaat wanneer je zo'n training langer en met een relatief lage intensiteit doet. Je verhoogt zo je vetverbranding, en dat effect houdt nog aan tot 48 uur na het sporten. Daarbij is deze trainingsvorm zeer veilig.
 - Probeer zoveel mogelijk met een sportmaatje te fitnessen of naar vaste bepaalde lessen te gaan. Dat motiveert de meeste mensen meer.
 - Laat de verhouding in je lichaam tussen spieren en vet, en je buikomvang af en toe meten. Zo kun je je maten vergelijken en bijhouden wat het resultaat is.
 - Probeer buiten het fitnessen ook minder (ongezonde) calorieën in te nemen dan je verbruikt, door gezonder te gaan eten en drinken.
 - Maaltijdvervangers zijn niet zonder risico. Laat je dus goed adviseren met betrekking tot (het veranderen van) je voeding.
 - Probeer te achterhalen waarom je aangekomen bent. Overgewicht is vaak een symptoom van een ander probleem. Als je die oorzaak kent, kun je het probleem gericht aanpakken. Zo is het mogelijk dat je bent aangekomen doordat je bepaalde medicijnen gebruikt. Of ben je meer gaan eten doordat je niet lekker in je vel zit? Het komt ook vaak voor dat iemand minder gaat bewegen als hij een andere, drukker baan krijgt. Of misschien vind je het moeilijk om de juiste keuzes te maken met betrekking tot je voeding.
- Laat je adviseren door een gediplomeerde leefstijlcoach of Personal Trainer.



Wij stellen u voor;



Cindy Broks, 37 jaar en single. Wonend in Krimpenerwaard, Bergambacht. Geboren in Den Haag. Spinninginstructrice.

1.Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Door op een vacature te reageren voor een spinninginstructeur

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Naast lesgeven werk ik 24 uur in een supermarkt als leidinggevende. Afgelopen juni ben ik als zelfstandige gestart en geef ik spinningles op verschillende sportscholen.

3. Hobby's

Ik doe graag aan wielrennen. Daarnaast vind ik het heerlijk om naar festivals te gaan of een leuk Nederlands feestje. Verder ga ik graag naar vrienden of lekker thuis te ontspannen met muziek aan en inspiratie op doen voor mijn lessen. Ook ga ik graag naar mijn ouders die sinds 2 maanden op Ameland wonen. Als ik een lang weekend vrij ben ben ik daar te vinden onder andere door de pure rust op het eiland.

4.Favoriete muziek?

Goede Techno! Al is Nederlands feestmuziek ook altijd wel leuk om naar te luisteren. Het is gewoon lekker vrolijk.

5.Lievelingseten?

Pannenkoeken of een lekkere vette hap bij de snackbar vandaan. Niet echt een goed voorbeeld maar wel lekker ;).

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Een heerlijke strandvakantie waar niks hoeft of een verre reis om de prachtige natuur te ontdekken.

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

Nergens voor. Alleen als het een noodgeval betreft. Ik ben namelijk flink gesteld op mijn nachtrust.

8. En waar voor wel?

Noodgevallen dus, of anders een verrassing of een vakantie

9.Toekomst dromen en/of plannen?

Ik wil mezelf als spinninginstructeur graag nog verder ontwikkelen tot een echte diehard instructeur waar iedereen voor terug komt.

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

Ik ga het ervaren. Ik ben in ieder geval heel hartelijk ontvangen door de groep en ik heb er heel veel zin in! Donderdag 4 september om 19:00 is mijn eerste spinningles bij Green Health Center.



Ik geef de green appel door



Even voorstellen:

Hallo, Ik ben Yvonne Oostdam en woon op de JC Hoogendoornlaan. Samen met mijn man en 2 van onze vier kinderen runnen we daar een boerderij met koeien en schapen. Een groot deel van de melk verwerken we op ons erf tot dagverse zuivelproducten die je kunt vinden in Bodegraven en omgeving in de supermarkt. Het werk op ons bedrijf slokt een groot deel van mijn tijd op, maar het is mijn passie dus ik doe het met plezier. In mijn vrije tijd tuinier ik graag en ook ben ik een sportliefhebber.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen.

Samen met mijn sportvriendin ben ik gewoon gekomen. Ik denk dat we al bijna 15 jaar sporten bij GH. Spinning/rpm is onze favoriet en ook het enige wat ik graag doe. We proberen wel eens wat anders, maar dat heeft mij tot nog toe niet kunnen overtuigen de fiets ervoor te laten staan.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd.

Naast het sporten bij GH, schaats ik in de winter eens in de week op de kunstijsbaan en fiets ik in de zomer wekelijks een rondje op mijn racefiets. Het sporten houdt mij fit, zeker nu ik ouder word en het hier en daar wat begint te kraken. Daarnaast is buiten sporten gewoon heerlijk en sporten in de sportschool fijn en gezellig om samen met mijn vriendin te doen.

Wat kun je iedereen aanraden

Natuurlijk raad ik als sportliefhebber iedereen aan om te sporten. Het fijne van de sportschool is dat je goed begeleid wordt dus ook als je niet bekend bent met sporten hoeft de drempel om te beginnen niet hoog te zijn. Er zijn genoeg mogelijkheden om fijn te kunnen bewegen voor elk niveau en voor elke leeftijd, dus schroom niet en begin gewoon!

Ik geef de appel door aan.....**Jan Rupert**

Javaanse omelet wrap met tempeh



Ingrediënten: 2 personen

- 3 eieren
- 50 ml melk
- snuf peper en zout
- 180 gr tempeh blokjes
- 400 gr Chinese wokgroenten
- 100 ml kokosmelk
- 0.5 portie pindasaus
- verse koriander
- 2 eetlepels gebakken uitjes

Bereiding

- Klop de eieren los met de melk en een snuf peper en zout.
- Verhit een beetje boter of olie in een pan en giet hier het eimengsel in voor 1 omelet.
- Bak de omelet 3 minuutjes aan een zijde en draai hem daarna om en bak de ook de andere kant.
- Houd de omelet warm onder een bord en bak ook de andere omelet(ten).
- Verhit een beetje olie of boter in een andere pan en bak de tempeh blokjes op hoog vuur krokant.
- Haal uit de pan en voeg vervolgens de kruidenpasta toe aan de pan en bak een minuutje.
- Bak hier de roerbakgroenten in.
- Voeg de kokosmelk toe en laat het mengsel nog even met de deksel op de pan stoven.
- Neem een omelet. Schep hier wat van het groente mengsel op in het midden en verdeel wat tempeh blokjes er over. Vouw de omelet dicht.
- Schep er wat pindasaus over en garneer met gebakken uitjes en verse koriander.

GOLD & SILVER CARD MAAND SEPTEMBER



3X VERLOTING WHEY DELICIOUS EIWIT POT

Winnaars gold- en silveractie juli & augustus

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun

gewonnen GHC rugtas

-Angelica van Kipperlsuis

-Petra van der Pol

-Martijn Overvliet

Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND SEPTEMBER



CHOCOLADE

PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25