



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Foto voor Feel Fit 25 jaar
2. Wie is Olga?
3. Nog een kleindochter!
4. Weten jullie dat?
5. Vragen

NOG EEN KLEINDOCHTER!

Op 9 september is **Tara**, prachtige kleindochter van Magda geboren. In het zonnetje genoten wij van een beschuit met muisjes..



WETEN JULLIE DAT?

Een verstoord dagnachtritme leidt tot gewichtstoename.

Uit onderzoek met muizen blijkt dat dit komt door een verlaagde activiteit van 'bruin' vet. Dat is vet dat nodig is om slecht 'wit' vet te verbranden. Als het koud is wordt het bruine vet actief om lichaamswarmte te creëren door het verbranden van dat witte vet. Bij kunstmatig licht denkt het bruine vet dat het zomer is, en doet het dus rustiger aan. Met als gevolg dat we met ons witte vet blijven zitten...



FOTO VOOR FEEL FIT 25 JAAR



Kom de komende week (28 september t/m 2 oktober) allemaal sporten en neem je kam mee, want we gaan per groep een foto maken voor het vijfentwintigjarige bestaan van Feel Fit.

WIE IS DIE SWINGENDE INSTRUCTRICE OLGA?

1. Je bent Spaanse; hoe ben je in Nederland verzeild geraakt?

Tijdens een zomervakantie ben ik mijn huidige man tegen het lijf gelopen. Het was liefde op het eerste gezicht. Ik had wel zin in een avontuur en besloot naar Nederland te komen. Daar woon ik dus nog steeds, ondanks het soms matige weer.

2. En... hoe en wanneer ben je bij Feel Fit terecht gekomen?

Een vriendin van mijn schoonmoeder had les van Magda en wist dat ik dans- en aerobic lessen gaf. Feel Fit was (en is) om de hoek bij mij en het leek haar een leuk idee dat ik daar les zou gaan geven. Zij introduceerde mij bij Magda. Dat is inmiddels 13 jaar geleden.

3. Wat vind je typisch Nederlands? En welke Nederlandse gewoonten heb je overgenomen en welke Spaanse heb je hier heen gebracht?

Typisch Nederlands is het woord "gezellig". Boerenkool eten (kan ik goed maken), natgeregend worden op de fiets en alles van te voren vastleggen in je agenda zijn andere dingen die echt Nederlands zijn.

4. We vinden allemaal dat je zo prachtig beweegt: hoe komen wij aan even soepele heupen?

Ha, dat is een Spaans geheim! Veel luisteren naar Enrique Iglesias, dansen voor de spiegel, wat sangria en Spaanse pepers helpen!

5. Heb je nog een advies voor onze Feel Fitters?

Mijn advies voor de Feel Fitters zou zijn om lekker door te gaan met sporten. Een goede fysieke gesteldheid en een gezonde geest gaan altijd samen. Je voelt je zo veel lekkerder als je fit (Feel Fit) bent.



VRAGEN

Ik krijg mijn man helaas met geen stok naar jullie les met al die dames. Zou je een les voor alleen maar mannen willen beginnen? Hartelijke groeten, Edith Das

Beste Edith,
Net zo min als ik een les geef voor alleen maar dames overweeg ik om een les voor alleen mannen te beginnen. Er komen steeds meer mannen

naar de Stretching, Pilates en de Stretch&Shape; onlangs waren het er zelfs zeven! Wie weet kan dat jouw man over de drempel helpen.
Groeten van Magda

Beste Magda, Sinds kort gym ik bij jullie. Ik ben erg blij met de sfeer van jullie lessen; wel heb ik nog een vraagje: Ik heb een tienrittenkaart gekocht. Mag ik die op alle lessen van Feel Fit

gebruiken, of alleen voor een vast uur of bij een vaste instructrice? Ik hoor graag van je.
Dorien de Jager

Beste Dorien,

Een tienrittenkaart mag voor ALLE lessen en bij alle instructrices worden gebruikt, ook voor Pilates. Wel mits er plaats is; de geldigheid is vijf maanden vanaf de eerste keer dat je hem gebruikt.
Groeten van Magda