



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Dik of dun?
2. Yoga op donderdag
3. Feel Fitster Leonie 90 jaar
4. BBQ bij Nick en Rick
5. Weten jullie dat?

BBQ MET NICK EN RICK

Op 2 juni sluit Brasserie WW het tennisseizoen af met een BBQ! Iedereen is welkom; het begint om 17.30 uur en de kosten zijn €12,50 per persoon. Reserveren kan: 070 - 324 69 10.



WETEN JULLIE DAT?

Van de ontbijtgranen is haver-mout het meest gezond. Per 100 gram bevat het 14 gram eiwitten, 10 gram vezels en maar 0,7 gram suikers per 100 gram. Andere ontbijtgranen bevatten vaak meer suikers.



DIK OF DUN?

Nederlanders zijn massaal te dik. Dat komt doordat zij te veel eten en te weinig bewegen, maar ook door zogenaamde hongerhormonen, die ervoor zorgen dat je een hongergevoel krijgt... en dus wilt eten! Het zijn vooral hormoonstoffen die vanuit de dunne darm en ons vetweefsel het brein berichten of er al dan niet genoeg is gegeten. In het algemeen duurt het ongeveer 20 minuten voor het hongersignaal het brein heeft bereikt. Snelle eters hebben dan al een tweede of derde keer opgeschept.. Om minder en minder snel te eten zijn hier wat tips:

- Langzaam eten
- Langer kauwen
- Kleiner bestek nemen (kleinere hapjes)
- Bewust eten (dus niet voor de tv of achter een krant)
- Kleiner bord nemen
- Daarnaast geven vezelrijke voedingsstoffen een sterker en langduriger signaal af dat je genoeg gegeten hebt.



Wil je meer hierover lezen: onderaan de Nieuwsbrief vind je de link naar het artikel (nu.nl)

YOGA OP DONDERDAG

Er is genoeg belangstelling voor de Yoga op donderdag; deze les blijft dus in ons lesrooster staan. De les is zowel voor beginners als voor gevorderden een uitdaging. Vrouwen zijn in het algemeen (ten gevolge van hun hormoonhuishouding) soepeler dan mannen. Daarom is het extra leuk om te zien dat er ook mannen aan deze les meedoen.



FEEL FITSTER LEONIE 90 JAAR

Niet te geloven: Leonie, onze oudste Feel Fitster is 90 geworden! Met haar begeleidsters stond ze onlangs klaar met koffie en taart voor de hele groep. Ruim 15 jaar geleden begon Leonie met lessen bij Feel Fit. En hoewel haar geest nu niet meer helder functioneert kan zij nog heel wat oefeningen van Stretch&Shape volgen. Leonie, we zijn blij dat je nog steeds met ons meedoet; van harte gefeliciteerd!

