

# JUNI 2018 FEESTMAAND BIJ UNIQUE

**D**e maand juni 2018 staat geheel in het teken van het

## 25 jarig bestaan van Fitnesscentrum Unique.

We maken er deze maand een beetje een feestje van.

We hebben u eerder al op de hoogte gebracht van de BBQ waaraan ongeveer 80 mensen gaan deelnemen. Dat wordt dus een gezellige boel.

Wanneer u zich niet heeft opgegeven maar wel wil komen is dat uiteraard geen enkel probleem. De bestellingen zijn echter gedaan en dan is het gewoon **op=op**. 'Eerlijk zullen we alles delen' Maar er is genoeg.

We hebben dit uitbesteed aan 'Groeneveld ETEN' uit Zaandijk. We houden het dus lekker in de Zaanstreek.

Wat voor ons belangrijk was is dat dit bedrijf vooral biologisch werkt. Ook het vlees is 'eerlijk' vlees.

Hopelijk hebben we goed weer, want het festijn vind

geheel buiten plaats. We zullen een tent neerzetten wanneer het weer ons een beetje in de steek laat, maar we hopen natuurlijk op een zonnetje. Als we met zijn allen om de zon vragen zal hij er vast ook komen (zie redactioneel stukje) ☺.



Zoals eerder vermeld starten we met de BBQ vanaf 17.00 uur echter zullen we vanaf 12.00 uur de deuren van het centrum sluiten om alles voor het feest in orde te maken.

**Dus vanaf 12.00 uur kan er op vrijdag 15 juni NIET meer getraind worden en vervalt het circuit om 14.00 uur.**



**H**et feest houdt hier echter nog niet mee op.

Voor iedereen ligt er een klein presentje te wachten bij de balie. Tegelijkertijd krijgt u dan een klein kaartje met prijsvragen. We geven naast dit kleine presentje namelijk nog meer cadeautjes weg deze maand.

## Vul in en win!

Om te kijken hoe 'verbonden' u bent met uw Fitnesscentrum hebben we een aantal prijsvragen opgesteld. Vragen die betrekking hebben tot het bedrijf en de 'spelers' in dit bedrijf. De meeste antwoorden kunt u vinden op onze site [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl). Verder kunt u de antwoorden natuurlijk ook verkrijgen door te vragen aan uw mede-leden. Samen komen jullie er vast wel uit.

Wanneer u de vragen heeft ingevuld kunt u het kaartje inleveren aan de balie. Hiervoor staat een bus geplaatst. Tot vrijdag 29 juni heeft u de tijd om de kaartjes in te vullen en in te leveren.

**Trekking: vrijdag 29 juni om 15.00 uur**

# JUNI 2018 FEESTMAAND BIJ UNIQUE

## Wat kunt u winnen?

**Hoofdprijs 1 jaar GRATIS trainen**

**2<sup>e</sup> Prijs ½ jaar GRATIS trainen**

**3<sup>e</sup> Prijs ¼ jaar GRATIS trainen**

**4<sup>e</sup> Prijs Gezondheidspakket (ter waarde van € 115,85)**

- Boek: Oersterk van Richard de Leth
- Multivitamine van YOR
- Krill omega 3

**5<sup>e</sup> t/m 8<sup>e</sup> Prijs Supergreens van YOR (ter waarde van € 49,50)**

De Prijzen zijn persoonlijk en niet inwisselbaar voor geld.

We hebben speciaal voor deze prijzen gekozen omdat Fitnesscentrum Unique gezondheid hoog in het vaandel heeft staan en bewegen en voeding hierin belangrijke pijlers zijn.

We hopen van harte dat u één van deze prijzen zult winnen. De 29<sup>e</sup> van deze maand weten we het. Maar dan nog wel even het kaartje invullen en inleveren.

### **T**ussenstand 100 dagen Intermittent Living Challenge.

We hebben vorige week allemaal een tussenstand opgenomen in de 100 dagen Intermittent Living Challenge. WAUW! Ik heb werkelijk met verbijstering naar deze resultaten gekeken. In de loop van de 25 jaar hebben we al vele verschillende cursussen gegeven op gebied van verandering van leefstijl, zoals Diabetes & Fit, Obesitas & Fit, LongFit, KidzFitclub etc. Hierin waren er altijd wel positieve resultaten behaald, maar deze 100 dagen Intermittent Living Challenge overtreft al het andere bij elkaar. Elke deelnemer (10 in totaal) heeft positieve resultaten. En dat terwijl we het nog niet eens over voeding hebben gehad. Althans niet over WAT je mag eten. Wel WANNEER je mag eten. Wat zijn tot nog toe al behaalde resultaten:

- **Normaliseren van de bloeddruk:** 2 cursisten konden in eerste instantie nog niet alles aan krachttraining mee doen vanwege te hoge bloeddruk. In een tijdbestek van 5 weken was dit geheel genormaliseerd waardoor ze nu wel het programma volledig mee kunnen doen!
- **Reductie van medicijnen;** bij verschillende chronische ziekten
- **Verbetering van de bloedwaardes;** op velerlei gebied, leverwaardes, cholesterol, CRP etc
- **Verbetering van conditie**
- **Verbetering in kracht**
- **Verbetering in lichaamssamenstelling:** BMI, Vet%, Spier%, Visceraal vet (Orgaanvet)
- **Verbetering in psyche:** de cursisten voelen zich beter in hun vel zitten, meer energie, verbetering in eigenwaarde etc

Kortom een overweldigend resultaat in zo'n korte tijd. We zijn hierom al weer druk bezig met het plannen van de volgende cursussen in de maand september.

# JUNI 2018 FEESTMAAND BIJ UNIQUE

## Uit 'Rondje Koog'

## Vader(lands)liefde

Vaderlandsliefde, ook wel patriottisme, is een gevoel van trots voor (bepaalde aspecten van) het land van herkomst of land waarin een persoon woonachtig is. We voelen een vorm van liefde voor dat land. We zijn bijvoorbeeld trots op ons 'kikkerlandje' wanneer we tijdens belangrijke sportevenementen zoals de Olympische Spelen of Voetbalevents met een medaille of beker thuiskomen. We hebben dan dat 'oranjegevoel'. Op deze manier voelen we ons verbonden met ons Nederland.

### Verbinding met je gezin.

Liefde heeft te maken met een gevoel van verbonden zijn. Om even bij het sporten te blijven, voelt menigeen een soort voorliefde voor een bepaalde tak van sport. Het komt vaak voor dat de kinderen ook weer de sporten gaan beoefenen die de ouders hebben gedaan. Doordat de ouders een bepaalde verbondenheid voelen met een tak van sport gaan ze daar enthousiast over vertellen waardoor dit enthousiasme vaak overgaat naar hun kroost. De vaders gaan lekker een balletje trappen of gooien. Hierdoor ontstaat er ook een grotere verbinding met de kinderen. Dingen samen doen verbindt. Anders dan vroeger bemoeien de vaders zich ook steeds meer met de kinderen. In het verleden was de vader de man met gezag die bij het avondeten



het grootste stuk vlees op zijn bord kreeg. Nu mogen, kunnen en doen de vaders meer met de kinderen. De moeders zijn ook niet meer alleen 'goed voor het aanrecht'. Het opvoeden van de kinderen doen we ook veel meer samen. Zo is er wel het één en ander veranderd qua gedachtengoed over opvoeding, vrijheid, liefde etc.

### Verbinding met de sport

Qua sport vindt de één het heerlijk om in de buitenlucht te gaan hardlopen of fietsen en zoeken op deze manier ook verbinding met de natuur. De ander zoekt het meer in een teamsport. Bij deze laatste gaat het vaak ook om het sociale aspect. Net zoals we ons verbonden kunnen voelen met ons vaderland, kunnen we ons ook verbonden voelen met een bepaalde club. Je hoort dan na afloop van een gewonnen wedstrijd in de kantine, 'dat hebben we mooi gespeeld'. Het 'we-gevoel' is dan vaak duidelijk aanwezig. Ergens bij horen, je gewenst voelen, je ergens mee verbonden voelen is ook reuze belangrijk voor een goede gezondheid.

We zijn nog meer verbonden met de sport wanneer we zelf actief deel uitmaken van de club. Naast het 'we' gevoel, komt er ook nog een 'persoonlijk' gevoel bij. Jijzelf hebt dan een innerlijke beleving met de sport. Het actief deelnemen aan sport heeft daarom naast het sociale, de verbondenheid met de club en teamgenoten, veel persoonlijke gezondheidsvoordelen waaronder:

- positieve effecten op de stofwisseling
- verbetert de hartfunctie
- versterkt het immuunsysteem
- verlaagt de bloeddruk
- **vergroot de breinkracht**
- **verhoogt het gevoel van eigenwaarde**
- verhoogt de vetverbranding
- **verhoogt de lichamelijke en geestelijke flexibiliteit**

Door ons lijf fysiek te belasten krijgen we zo meer levensenergie. Vooral de verhoging van gevoel van eigenwaarde en de verhoging van lichamelijke en geestelijke flexibiliteit zijn belangrijke pijlers voor ons persoonlijk welbevinden.

# JUNI 2018 FEESTMAAND BIJ UNIQUE

## Verbinding met jezelf

### De geest en de mind-body connectie als belangrijke pijlers voor gezondheid.

Naast ons fysieke lijf speelt ook onze geest een belangrijke rol in het behoud van onze gezondheid. Veel mensen zijn de verbinding met zichzelf kwijtgeraakt. Via bewegen (en ook ademhalingsoefeningen) kunnen we weer verbinding maken met onszelf, onze geest. Maar ook andersom. Ons denken en ons gedrag hebben directe invloed op ons fysieke lijf. Vergilius zei al 'De geest regeert de materie'. Negatieve ervaringen in onze kindertijd kunnen voor negatieve overtuigingen, percepties zorgen. Denk bijvoorbeeld aan:

- ik ben niet goed genoeg
- ik moet altijd sterk zijn
- een man mag niet huilen

Wanneer je als vader hieraan blijft vasthouden, heb je een zware taak. Helaas krijgen de kinderen dit soort opmerkingen (soms geheel onbewust) van ouders, docenten, coaches te horen wat een negatief zelfbeeld kan bevorderen. Onze geest wil ons dan beschermen en dekt pijn af. Het gaat weg van de pijn. Dit is een beschermingsmechanisme dat meestal onbewust plaatsvindt. Je vrije keuze wordt zo belemmerd. Je wordt steeds teruggeworpen op deze 'oude', 'nergens toe dienende' gedachten die je gevangen houden in een kooi. Je bent pas vrij als je deze oude pijn hebt verwerkt. Het biedt je namelijk de keuze om dan weer een vrije keuze te hebben. Het is namelijk zo dat wanneer we steeds aan het oude, de negatieve herinneringen, blijven terugdenken, dan blijven we deze steeds weer opnieuw oproepen en vervallen we in herhaling. Door de gedachten steeds te blijven oproepen van bv niet goed genoeg te zijn blijf je in de oude patronen hangen. Want onderschat nooit de kracht van je gedachten. Dit komt omdat alles, ook gedachten en emoties, energie is met een bepaalde frequentie. Dezelfde frequenties, trillingen, trekken elkaar aan. Dus negatieve gedachten trekt negatieve gevoelens en negatieve gebeurtenissen aan. Positieve gedachten en trillingen trekken positieve gebeurtenissen aan.

### Positief nieuws door positief denken en mind-body connectie.

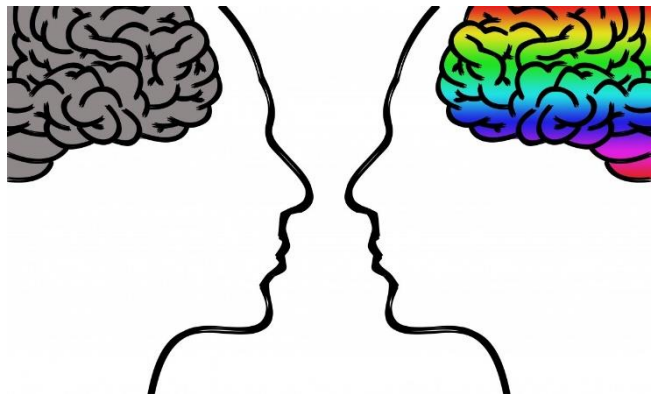
Om uit die negatieve cirkel te komen dien je jezelf te versterken met positieve emotionele voeding; onder andere uit vriendschappen en clubgenoten en ravotten met je kinderen, leuke dingen doen; vier het leven. Omarm angsten en buig ze om in een kracht. Want zoals een sterk fysiek lichaam kan zorgen voor geestelijke flexibiliteit kan een vitale geest voor een vitaal lichaam zorgen. We noemen dit ook wel de body-mind verbinding. Met een goede body-mind verbinding sta je meer in je kracht. Het is de uitdaging om je met je gevoel te verbinden en je eigen waarheid te vinden. Echte leiding vind je niet buiten jezelf, maar vooral binnen jezelf.

Vraagje aan je die ik mezelf ook vaak stel: Hoe voel jij je nu? Ben je blij, voel je je gelukkig of ben je niet zo 'happy'? Onze gedachten en hoe we ons voelen zijn direct aan elkaar gerelateerd. Je kunt geen blijde gedachten hebben en jezelf tegelijkertijd slecht voelen. Probeer het maar eens. Maar andersom is ook waar, wanneer je altijd maar slechte gedachten hebt, kan je je niet goed voelen. Vrolijk je 'grijze massa' op tot een kleurrijk vrolijk geheel en voel je ook vrijer en blijer door blijde gedachten.

Doe even mee met deze oefening. Denk aan iets waar jij heel blij van wordt, dit kan van alles zijn.

Denk bijvoorbeeld aan die heerlijke vakantie, die mooie wedstrijd waarin je scoorde, het ravotten met je kinderen. Kies een vreugdevol moment of breng gewoon een glimlach op je gezicht.

Doe nu je ogen even dicht. Denk hieraan terug en herleef waar jij zo blij van wordt. Hoe voel je je nu? Fijn toch? Door deze positieve gedachten of die glimlach op je gezicht stem je elke cel in je lichaam blij! Je gaat letterlijk endorfines maken in je lichaam, het geluksgevoel hormoon, puur door je positieve gedachten of door je glimlach. Je gedachten (geest) zorgen dus letterlijk voor verandering in je fysieke lichaam. Tegenwoordig gebruik ik dit regelmatig tijdens mijn lessen en het werkt echt.



# JUNI 2018 FEESTMAAND BIJ UNIQUE

***Dit is geen spiri-wiri verhaal maar pure wetenschap.*** In o.a. het boek 'Jij bent de placebo' van Dr. Joe Dispenza wordt dit hele gebeuren, in begrijpelijke taal, geheel wetenschappelijk onderbouwd. Zoals eerder gezegd is alles energie. Wanneer jij je goed voelt, als jij vreugde ervaart en als jij je blij voelt, gaan je cellen hierop reageren. Je brein weet niet het verschil tussen wat nu op dit moment plaats vindt of al eerder heeft plaatsgevonden (zoals die positieve herinnering waar je net aan hebt gedacht) of in de toekomst zal gaan plaatsvinden. Dit houdt dus in dat jij jouw gezondheid en je geluk extra in eigen hand kunt nemen door gelukkig te zijn en blijdschap en liefde te ervaren, bewust, door hetgeen wat je doet en door je gedachten (dus je emoties!). Je kan op deze manier dus ook je toekomst creëren. Door je er op te focussen, wie je wil zijn, wat je wil beleven. Hoe krachtig is dat? Je immuunsysteem krijgt door de positieve gedachten een enorme boost. Je lichaam ontspant o.a. meer en je komt daardoor in een opwaartse gezondheid-, en energie spiraal. Zo kun je iedereen worden die je wil zijn. Zo wordt je bijvoorbeeld 'de beste vader ooit'. Puur door je gedachten. Kijk hiervoor maar eens naar de movie 'secret law of attraction' (op YouTube). Zorg goed voor je lichaam door het fysiek te belasten waardoor je geest flexibeler wordt en stuur je gedachten naar positiviteit en die gedachten zullen worden belichaamd.

Verbind je met je omgeving, je land, je club, je gezin en verbind je met je zelf: leef in liefde  
Creër je mooiste Vaderdag ooit

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: regulier fitness en doelgroepfitness voor diabetici, obesitas etc