

# Unique Nieuwsbrief december 2020

## Agenda decembermaand:

Donderdag 5 december	Sinterklaasavond	vanaf 12.30 uur GESLOTEN
Zaterdag 14 december	Boeklancering van Iñez Workshop / presentatie Boeklancering Aansluitend een borrel	13.30 – 14.55 uur 15.00 uur



Degene die een correct mailadres bij ons hebben, hebben de uitnodiging ook persoonlijk ontvangen van de boeklancering. Wanneer je geen mail hebt ontvangen, maar je wil er wel bij zijn, dan nodig ik je uit om via de website; [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl) in de 'agenda' op de link te klikken om je aan te melden. Geef dan ook aan of je alleen voor de lancering komt of ook bij de workshop aanwezig wil zijn.

Piet en Iñez gaan weer een paar dagen er tussen uit. De kerst viel dit jaar te mooi om hier geen gebruik van te maken. Hierom een iets aangepast rooster.

Vrijdag 20 december	Circuittraining van 14.00 – 15.00 uur	daarna GESLOTEN
Zaterdag 21 december	gewoon open	
Zondag 22 december	gewoon open	
Maandag 23 december	Gewone lesrooster in de aerobic zaal van 12.30 – 17.00 uur GESLOTEN	GEEN Spinning in de ochtend dus geen middag circuit
Dinsdag 24 december	open van 8.30 – 12.30 Kerstavond	gewone ochtend rooster vanaf 12.30 uur gesloten
Woensdag 25 december	1 <sup>e</sup> Kerstdag	GESLOTEN
Donderdag 26 december	2 <sup>e</sup> Kerstdag	GESLOTEN
Vrijdag 27 december	gewoon open	
Zaterdag 28 december	gewoon open	
Zondag 29 december	gewoon open	
Maandag 30 december	gewoon open	
Dinsdag 31 december	Oudjaarsavond	vanaf 12.30 uur GESLOTEN
Woensdag 1 januari	Nieuwjaarsdag	GESLOTEN



We wensen u al vast een sprankelend begin van het jaar 2020

# Unique Nieuwsbrief december 2020

## Schilder workshop in de Keesschuur Te Anna Paulowna

Het is al weer een aantal jaartjes geleden dat we naar Anna Paulowna afreisden voor de vele schilder workshops. Diegene die nog niet zo lang bij de sportschool zijn hebben vast wel de kunststukken in de ontvangstruimte en de fitnesszaal zien hangen. Deze zijn allemaal in een middagje schilderen gemaakt door Piet, Moeder Ann en Iñez. Nu waren er onlangs weer vragen of we dat weer eens konden gaan organiseren. Bij deze dus.

We gaan dan weer iets abstracts schilderen. Dat vind ik zelf ook het leukst. Het hoeft nergens op te lijken, dus is altijd goed ☺

IEDEREEN kan dit dus.

Onder begeleiding van Elly gaat iedereen elke keer weer met een prachtig eigen werkstuk naar huis.

**Wanneer** zaterdag 21 maart 2020

Ja ik weet het. Het duurt nog even, maar we moeten tijdig aangeven of we dan met een leuk groepje kunnen afreizen.

**Tijd** 13.00 – 17.00 uur.

met daarna altijd bespreking over de verschillende kunstwerken onder het genot van wat lekkers

**Kosten** € 62,- p.p.

De grootte van het doek maakt niet uit. Je mag dus echt heel groot (zoals het schilderij van Piet wat in de ontvangstruimte staat) of iets kleins maken

*Uiterlijk tot 15 januari kan je je opgeven (en betalen) voor deze leuke happening.  
Misschien een leuk Sinterklaas of Kerst cadeau om te geven?*

## Recept van de maand december 2020 Kerststol met amandelspijs

### Benodigheden

voor 1 kerststol

200 ml rijstmelk	150 gr amandelmeel
125 gr krenten, cranberry's en rozijnenmix	100 gr boekweitmeel
3 el ahornsiroop	4 el gesmolten kokosolie
2 el chiazaad (paar minuutjes geweekt in 4 el water)	2 el versgemalen lijnzaad
rasp van 1 sinaasappel	2 tl wijnsteenbakpoeder
1 tl kaneel	snuf zeezout

### Benodigheden

voor de amandelspijs

150 gram witte ongezoeten, ongebrande amandelen (1 nachtje weken en vervolgens goed afspoelen)	
2 el kokosnippers	2 el koudgeslingerde honing
½ tl vanillepoeder	1½ el gesmolten kokosolie



# Unique Nieuwsbrief december 2020

## Bereidingswijze kerststol

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een cakeblik in met kokosolie. Mix alle ingrediënten samen in je keukenmachine maar voeg de gedroogde vruchten pas op het laatst toe zodat deze wat grover blijven. Vul het bakblik met het beslag. Zet het blik 35 minuten in de oven. Besmeer de plakjes met wat amandelspijs en roomboter.

## Bereidingswijze amandelspijs

Maal de afgespoelde amandelen fijn (ze hoeven niet helemaal droog in de machine). Je kunt eventueel ook amandelmeel gebruiken, dat is al fijngemalen. Voeg de vanille en kokos toe en vervolgens de gesmolten kokosolie met 2 el honing.

## Boek van de maand december

In 10 stappen je gezondheid in eigen hand  
*Geef je lichaam de tools om zichzelf te kunnen herstellen*  
Geschreven door Iñez Plaatsman



Waarom heeft Iñez dit boek geschreven?  
Vooral om voor u, uw kinderen en uw kleinkinderen de zorg betaalbaar, maar vooral ook SOCIAAL te houden!



# Unique Nieuwsbrief december 2020

Uit Rondje Koog

## Ik wens je veel geluk en gezondheid voor het jaar 2020 De standaard slogan bij de jaarwisseling.

### Over wat voor vorm van geluk spreek je dan? Wat betekent gezondheid voor jou? Zou je er zelf iets aan kunnen doen om zowel je gezondheid als je geluk te verhogen? Zo ja, hoe dan?

Het is december, DE grote feestmaand van het jaar. Een ware cadeauregen staat op de loer. We wensen elkaar veel geluk en proberen dat te verkrijgen door veel cadeaus te geven en te ontvangen. Veelal doen we dit om een stukje waardering te tonen aan anderen mensen. Zo krijg je van je baas een kerstpakket om aan te geven dat hij blij is met de diensten die je het afgelopen jaar hebt verleent. We kijken er altijd wel naar uit, maar wordt je daar nu echt gelukkig van? Of van al die prullaria die verpakt onder de kerstboom liggen te wachten op het moment suprême: de pakjes avond? Ik niet. En gelukkig hebben wij dit thuis ook al geruime tijd geleden afgeschaft.

Dit is wat ik noem **'geluk in je hand'**. Tastbare grote en kleine hebbedingen die je geluk zouden moeten geven. Deze zaken van buitenaf verhogen vooral het dopamine niveau. Je vindt het waarschijnlijk in het begin wel erg leuk, maar de lol gaat er snel weer vanaf. Het zorgt dus alleen voor kortstondig geluk. Dit is nu niet het geluk waar ik naar op zoek ben en ik hoop u ook niet. Waarom blijven we dan toch al die spullen kopen? Waarom laten we ons dan nog steeds opjatten door de commercie? Vaak is dat vanwege een stukje angst om niet gewaardeerd te worden of je waardering niet op een andere manier weet of durft te uiten. Het is ook gemakkelijk. Je hoeft er alleen je portemonnee maar voor open te trekken.

Mijn lieve moeder viert heel graag kerst. Dan niet vanwege de pakjesregen, maar om het samen zijn. Ze vindt het heerlijk om haar gezin bij elkaar te hebben en elkaar weer eens lekker te knuffelen. Fysiek (huid)contact met mensen, elkaar in de ogen kijken, samen lachen, je verbinden met anderen of met de natuur door een heerlijke wandeling te maken in de bossen of over het strand, geeft een heel ander soort geluk. Dit noem ik **'geluk in je hart'**. Dit verhoogt vooral het endorfine- en oxytocineniveau. Deze twee hormonen zorgen voor een enorm positief effect op zowel je gezondheid als je geluk. Bovendien is deze vorm van geluk langdurig.



Nu zijn deze 'geluk-gevoel-hormonen' op verschillende manieren beïnvloedbaar. Ze moeten wel contact kunnen maken met je cellen via hormoonreceptoren om hun geluksgevoel tot uiting te kunnen brengen. Zonder dat contact geen geluksgevoel.

Elk hormoon heeft zijn eigen receptor waar hij op kan 'aanhaken' om het beoogde effect te kunnen uitvoeren. Zo heeft insuline (ook een hormoon) zijn eigen insuline receptor die er voor zorgt dat de suikers weer uit de bloedbaan gehaald worden. Cortisol, het stresshormoon, heeft zijn eigen receptor etc. Ook endorfine heeft zijn eigen endorfinereceptor om o.a. het geluksgevoel aan te kunnen zetten. Er is echter een ander hormoon, exorfine, wat een 'look-a-like' is van endorfine. Deze kan ook aanhaken op een endorfine receptor waardoor de taken van endorfine NIET uitgevoerd kunnen worden. Met andere woorden, wanneer je veel exorfines in je lichaam hebt, kunnen de endorfines hun taak niet uitvoeren.

# Unique Nieuwsbrief december 2020

Exorfinen zit in heel veel voedsel, of eigenlijk vulsel, zoals:

- Caseïne houdende producten: alle melkproducten
- Gluten: in graansoorten
- Soja
- Suiker; bijna overal wordt suiker toegevoegd, zelfs in je vleeswaren. Ga etiketten lezen om te zien hoeveel suiker er overal in wordt gestopt. Dus zeker niet alleen in snoep en koek.
- Smaakversterkers; deze rij is te veel om op te noemen, maar zit grofweg in ALLE pakjes en zakjes. Meer hierover kan je lezen in het boekje: Wat zit er in uw eten' van Corinne Cougete.

Wanneer je regelmatig exorfinen eet, ondermijnt je je eigen geluk. Je bent sneller moe, neerslachtig, depressief.

Natuurlijk mag je deze producten best een keer eten. Dus met kerst is dit allemaal voor een keer toegestaan. Lekker hè! Maar wat ik zo gek vind is:

***Mensen maken zich zo druk om wat ze eten tussen kerst en nieuwjaar, maar waar ze zich werkelijk druk om zouden moeten maken is wat ze eten tussen nieuwjaar en kerst!***

**Begin daarom 2020 anders want,**

Eigenlijk is het nu tijd om nieuwe doelen te stellen.

Eigenlijk is het nu tijd om plannen te maken.

Eigenlijk is het nu tijd om verandering in te zetten.

Als je wacht tot 1 januari ben je al snel een paar maanden verder voordat je resultaat gaat zien.

Koop daarom nu iets voor een stukje zelfontwikkeling.

Ik gun iedereen alle geluk van de wereld. Het is ook een voorrecht om gelukkig en gezond te zijn. Daarom is er vanaf 14 december het boek op de markt:

***'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'.***

Verrijk jezelf hiermee waardoor je echt gezondheid kunt creëren en geluk in je hart in plaats van in je hand.

**Ik wens dat je veel geluk en gezondheid voor het jaar 2020 in jouw leven brengt.**

**Je bent de enige verantwoordelijke hiervoor.**

**Geniet** ondertussen van het gezellig samenzijn met kerst en een overheerlijk diner.



**Geef gezondheid cadeau**



Iñez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)

Tel: 075-6315184

Mobiel: 06-29088180