

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

Openingstijden tijdens de feestdagen

Donderdag 10 mei	Hemelvaartsdag	GESLOTEN
zaterdag 19 mei	Gewone zaterdag	OPEN, maar GEEN les
Zondag 20 mei	1 ^e Pinksterdag	GESLOTEN
Maandag 21 mei	2 ^e Pinksterdag	GESLOTEN
Dinsdag 22 mei	3 ^e Pinksterdag	GESLOTEN



Piet en Inez zijn met de Pinksterdagen een paar dagen weg, vandaar dat we ditmaal ook een 3^e Pinksterdag hebben ingevoerd. Toch nog een echt 'Zaans' bedrijf 😊 Eens in de 25 jaar mag dat

Ja, je leest het goed we bestaan 25 jaar

12 juni 2018 bestaat Unique Fitnesscentrum



Ja, het is al weer bijna 25 jaar geleden dat we de deuren hebben geopend van Fitnesscentrum Unique. In die 25 jaar is er heel wat gebeurt. Veel docenten zijn gekomen en gegaan. Veel leden zijn gekomen en gegaan. Maar we mogen trots zijn, want er zijn nu, na 25 jaar, nog steeds leden van het 'eerste uur'. Die zijn bijna familie geworden. Dit willen we uiteraard niet zomaar voorbij laten gaan en daarom gaan op vrijdag 15 juni een feest geven in de vorm van een BBQ.

Om te weten of u ook op de BBQ aanwezig wilt zijn willen we u vragen om hiervoor een deelnameformulier in te vullen zodat we een indicatie hebben hoeveel we in huis moeten halen

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

Ter ere van ons 25 jarig jubileum

Vrijdag 15 juni BBQ Van 17.00 – 21.00 uur



Wanneer je deel wil nemen aan ons BBQ feest graag hieronder je gegevens invullen zodat we weten wat we in huis kunnen halen.

.....
Ik doe graag mee met de BBQ:

Naam:

Ik eet: (aankruisen wat van toepassing is, kan meerder zijn)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vlees | <input type="checkbox"/> gevogelte | <input type="checkbox"/> vis |
| <input type="checkbox"/> salades | <input type="checkbox"/> stokbrood | <input type="checkbox"/> |

Ik drink:

- | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> cola | <input type="checkbox"/> jus d'orange | <input type="checkbox"/> spa rood | <input type="checkbox"/> spa blauw |
| <input type="checkbox"/> bier | <input type="checkbox"/> witte wijn | <input type="checkbox"/> rode wijn | <input type="checkbox"/> |

Inleveren bij de balie van Fitnesscentrum Unique

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

Uit 'Rondje Koog'

Oranjefeest

Bij het Koningsfeest gaan er altijd verschillende gedachten door me heen. Het is lente, dus hopelijk schijnt het zonnetje. Wel zo leuk voor al die evenementen die in de buitenlucht georganiseerd worden. Verder komt gelijk de kleur oranje in me op. Onze koningskleur.

Zowel de zon als kleurrijk voedsel zijn belangrijke ingrediënten voor een gezond en gelukkig leven.

ik vind dat we een heerlijke winter achter de rug hebben waarbij we zelfs even op natuurijs hebben kunnen schaatsen, maar wat zijn we allemaal weer blij met die eerste warme lente zonnestralen. We gaan er letterlijk zelf ook weer stralend uit zien. Weg met die winterdepressie gevoelens. Afgelopen zondag waren er weer veel meer fietsers en motorrijders op de weg te vinden. Heerlijk naar buiten om de benodigde vitamine D op te doen en er gezond uit komen te zien door de gebruikte huid. Maar hoe zit het nu met die zonnestralen? We moeten ons toch ook tegelijkertijd beschermen tegen de UV stralen van de zon? Hoe doen we dat en is het dan verstandig om zonnecrème te gebruiken en een zonnebril op te zetten?

De huid 'weet' dat hij blootgesteld wordt aan UV-straling zodra je in de zon komt.

Uit onderzoek blijkt dat de huid binnen een paar uur pigment produceert. De huid detecteert UV-straling meteen met de lichtgevoelige receptor (ontvanger) rodopsine, die alleen in de ogen lijkt voor te komen. Zodra je in de zon komt, weet je huid dat hij blootgesteld wordt aan UV-straling. **Melanine** is het pigment dat huid, haar en ogen hun kleur geeft. Door bruin te worden, beschermt de huid zichzelf als het ware. De vorming van melanine blijkt al eerder te beginnen, zelfs voordat je een kleur krijgt.

Dit is een snel proces, veel sneller dan we in eerste instantie dachten. Voor de meeste mensen is bruin worden een simpel proces: je gaat in de zon liggen en na een paar uur krijg je een kleurtje. Maar wanneer we een zonnebril opdoen krijgt de huid niet de juiste informatie. Omdat de ogen naar de hersenen aangeven dat het donker(er) is gaat de huid niet (minder) de beschermende pigmentatie aanmaken. Dan is er een veel grotere kans op verbranden. Het verbranden van de huid is niet gezond en kan o.a. voor

huidkanker zorgen. Wanneer je echter in de zon gaat zitten zonder crème en zonder zonnebril is de zon juist beschermend tegen bv huidkanker. Je moet je alleen niet laten verbranden. Dus ga op tijd in de schaduw zitten of bedek je huid met kleding en je ogen met een pet. Je voelt heel goed aan wanneer je huid gaat verbranden. Wanneer we nu in de vroege lente al regelmatig naar buiten gaan en ons in de zon begeven maakt je huid een goede beschermende pigment laag aan. Maar er is nog iets wat ons beter tegen te veel UV straling kan beschermen?



Unique Nieuwsbrief Mei 2018

Kleurrijk eten.

De kleur in ons voedsel wordt o.a. gerealiseerd door de **carotenoïden**.

De carotenoïden behoren tot de secundaire plantenstoffen, omdat ze slechts in lage concentraties in planten voorkomen. De meest voorkomende vormen van carotenoïden in voedingsmiddelen zijn:

- **Alfacaroteen:** Groenten die kunnen dienen als bron voor alfacaroteen zijn wortelen, broccoli, spruitjes, spinazie, pompoen, sperziebonen en sla. Ook in kiwi wordt de stof aangetroffen.
- **Bètacaroteen:** deze komt onder andere voor in groenten en gele of **oranje vruchten**, waar het (deels) voor de kleur verantwoordelijk is. Deze genoemde carotenoïden kunnen in het lichaam omgezet worden in retinol ofwel vitamine A.



De meeste carotenoïden fungeren als antioxidant. Carotenoïde is bij het overdragen van energie bij de fotosynthese betrokken als antennepigment. Verder beschermen ze chlorofylmoleculen tegen de schadelijke gevolgen van zonlicht, bijvoorbeeld van ultraviolette straling.

Ha, dat komt dus mooi uit. Wanneer we kleurrijke voeding zoals bijvoorbeeld een bosje Oranje Wortelen nuttigen beschermen deze ook tegelijk tegen eventuele schadelijke gevolgen van UV straling van de zon.

Laat dan nu het Koningsfeest maar beginnen.

Hopelijk hebben we mooi weer en kunnen we zonder zonnebril en zonnecrème op genieten van alle georganiseerde evenementen en nemen we voor de zekerheid een bosje oranje wortelen en een glas oranje versgeperste jus-d'orange (gelengd met water).

Hele fijne Koningsdag toegewenst

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum:

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

Uit 'Rondje Koog'

Moeder- natuur, Moeder- aarde, Moeder- dag.

3 Moeders om te eren. Moeders die ons het leven hebben geschonken en nog steeds schenken. Moeders die dag en nacht, jaar in jaar uit er voor ons zijn.

Vanaf de conceptie heb je al een moeder bij wie het gehele evolutionaire proces van ééncellige tot volledig mens plaatsvindt in de baarmoeder. Hierbij geholpen door Moeder Natuur. Zowel in de baarmoeder als later als zelfstandig persoon krijgen we ons voedsel van Moeder Aarde die ons in leven houdt. Dit MoederTrio heeft altijd het beste met ons voor en daar mogen we ze ook zeer dankbaar voor zijn.

Wanneer we daadwerkelijk zouden leven van wat de natuur en de aarde ons schenkt zouden we ook supergezond zijn. Echter leven we in een leefomgeving die onze gezondheid schaadt. De natuur en de aarde schenken ons allen voldoende groenten en fruit wat een gezondheid boost kan geven. Maar we laten de natuur steeds minder zijn eigen gang gaan en manipuleren ook deze van nature gezonde producten. Sta daar eens bij stil. Is het normaal dat we nu pitloze druiven, mandarijnen etc hebben? Het is wel makkelijk eten, dat wel. Maar de pitten zijn de 'kinderen' van de plant.

Wanneer we dat in de grond stoppen kan er weer nieuw leven komen, een nieuwe plant, waar we letterlijk weer onze vruchten van kunnen plukken. Er zijn echter bedrijven die ons gezonde voedsel steeds meer manipuleren waardoor ze steeds minder natuurlijk en steeds minder gezond voor ons worden. Behalve dat het steeds minder gezond wordt omdat er steeds minder vitamines en mineralen in ons voedsel komt vind ik het ook een beangstigend idee dat we straks afhankelijk zijn van ons voedsel van dit soort bedrijven omdat we zelf niet meer kunnen 'planten'. De kinderen van onze groenten en fruit worden er immers steeds meer uitgehaald. De enige die de 'moederpitten' nog hebben straks zijn die grote bedrijven. Dit is echt TEGENNATUURLIJK. Staat dit straks ook de mens te wachten? Ik hoop het niet.



Onze leefomgeving veranderd steeds meer, hoewel er gelukkig ook een steeds grotere groepering komt die zich bewust wordt van bovenstaande en proberen Moeder- Natuur en Moeder- Aarde te 'redden'. Het gaat in de eerste plaats om een stukje bewustwording. We kunnen er in de eerste plaats eens bij stil gaan staan waarom er zo veel chronische zieke mensen zijn ondanks het feit dat we steeds meer kunnen in de geneeskunde. De basis ligt in dat we ons anders zijn gaan voeden, bewegen en gedragen als waar onze genen voor bedoeld zijn. Onze genen snappen niet wat we nu doen, we de-generen. We gaan weg van onze genen. Een deel

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

van de regeneratie is weer gaan leven zoals de natuur het bedoeld heeft. En dat begint met te eten zoals de natuur het bedoeld heeft, want dat snappen onze genen.

Wat eten betreft wordt de schijf van 5 aangehouden in ons land. Ik zeg expliciet in ONS land, want stap je de grens over, dan zijn de voedingsrichtlijnen ineens heel anders. Kijk maar eens naar een Engels ontbijt. Dit heeft mij in het verleden ook al aan het denken gezet.

Volgens onze schijf van 5 dienen we elke dag 250 gram groenten en fruit te nuttigen. Dat is een mooie richtlijn, maar slechts 5% van ons volkje haalt deze richtlijn. Dat betekent dus dat 1 op de 20 mensen in Nederland deze richtlijn NIET haalt. Dat is schrikbarend veel. Bovendien is de voedingswaarde van onze groenten en fruit, door de manipulatie van de voeding, drastisch naar beneden gegaan in de laatste decennia. De gemiddelde voedingswaarde ligt 72% lager dan 50 jaar geleden. Om dus aan onze vitamines en mineralen uit groenten en fruit te komen moeten we eigenlijk het dubbele, dus 500 gram

groenten en fruit eten. Daarbij is het belangrijk om heel divers te eten. Want in elke groente- en fruitsoort zitten weer andere vitamines en mineralen. Ons landje eet gemiddeld 40 verschillende soorten groenten en fruit. Ik ben net gestart met de cursus 100 dagen Intermittent Living Challenge waarbij de cursisten nu de opdracht hebben gekregen om 120 verschillende voedingsproducten te nuttigen binnen 4 weken, waarvan nu in de eerste periode er minimaal 80 verschillende groenten en fruitsoorten gegeten dienen te worden. De volgende 4 weken moeten ze minimaal 100 verschillende soorten groenten en fruitsoorten eten. Ga het eens voor jezelf noteren. Hoeveel verschillende 'plantjes' eet jij in een maand?



Wat ik veel te horen krijg is hoe je dat dan voor elkaar moet krijgen. Ja, dat betekent in ieder geval dat je vaker op een dag groenten en fruit moet eten. Dus wanneer je gewend bent om je ontbijt en lunch met brood te vullen wordt dat een lastige opgave. Hieronder een aantal tips om het je gemakkelijker te maken:

- In de eerste plaats gaat het om meer (groene) groenten te eten en geen: aardappelen, pasta, rijst, brood. En al helemaal geen zoetigheid zoals snoep, koek etc. Wanneer je deze producten laat staan en je moet wel dezelfde hoeveelheid voeding eten, ga je vanzelf meer groenten eten.
- Maak soep. Hier kan je heel veel groentes in kwijt. Wat over is vries je in en dat bespaart weer tijd voor de volgende keer.
- Maak 's avonds meer dan je nodig hebt zodat je het de volgende dag mee kunt nemen als lunch
- Groene smoothie van verschillende groene bladgroentes en fruitsoorten.

Unique Nieuwsbrief Mei 2018

- Zorg dat je een goede planning maakt met je inkopen. Wanneer je impulsief inkopen gaat doen dan koop je snel de verkeerde producten.
- Eet bij elke maaltijd een rauwkostsalade. Ook hierin kan je veel verschillende groentes in kwijt. Meer dan alleen maar sla 😊.



Door meer groen te eten, maak je je leven letterlijk weer groener en daarmee bedoel ik gezonder. Laten we met zijn allen eens goed stil staan met wat we Moeder- Natuur en Moeder- Aarde aan doen. Laten we met zijn allen onze moeders weer op handen gaan dragen.. Eer de Moeder- Natuur en Moeder- Aarde meer en schat ze in op hun waarde. Hun waarde goede gezondheid voor jou en een goede

gezondheid voor je Natuurlijke Moeder. Bewaar je pitten van je tomaat, druif, mandarijn etc en stop het in de grond. Wees een moeder voor die plant en geniet van het proces van groei. Ga met Moeder- Dag genieten van de natuur met een stevige wandeling in het bos, ruik en proef het groen en neem daarna een gezonde maaltijdsalade met veel verschillende groenten en fruitsoorten, deze zijn een geschenk uit Moeder- Natuur en van Moeder- Aarde. Fijne Moeder- Dag.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: