

Smile Sport Nieuwsbrief

Bij Smile ben je geen ehh... 'Dinges'?!

Het nieuwe seizoen is weer van start gegaan bij Smile Sport! Dit houdt in dat we weer volop lessen aanbieden met hier en daar wat aanpassingen!

Donderdag van 17.30 tot 18.30 hebben we Quick-Fit/BMW (fitnessoefeningen gecombineerd met buikspier-training).

Maandag van 9.00 tot 10.00 is er een Pilates les bijgekomen en op dinsdag is de Step&Shape met een half uur vervroegd! 9.00 dus!

Voor de mensen die het nog niet weten; om de 8 weken kan je een afspraak maken met 1 van onze fitness-instructeurs voor het aanpassen van je trainings-schema's. Op deze manier kun je nog sneller je doelstelling bereiken!



Zoals jullie weten hebben we bij Smile eens in de zoveel tijd een Fridaynight-special. **26 september van 21.00 tot 22.00 hebben we een Hip Hop workout gepland!** Een uur lang krijg je de nieuwste dansmoves te zien van de leraar en uiteraard kun jij hier ook aan deelnemen! Durf je niet alleen? Neem dan een gratis introductie mee en laat hem kennis maken met Smile Sport! Inschrijven kan bij de bar/balie.

Iedereen kent wel iemand met de smoes 'ik heb het te druk om te sporten'! Denk maar aan vrienden, kennissen, familie, collega's of klasgenoten!

Van 8 tot en met 12 september heeft Smile een actie lopen: potentiële klanten kunnen gratis 1 week sporten! Men mag deelnemen aan alle groepslessen en gebruik maken van de fitness. Ken jij zo iemand? Laat hem of haar dan kennis maken met Smile Sport! Als hij of zij besluit om lid te worden komt het inschrijfgeld te vervallen en de eerste 20 inschrijvingen krijgen een **PERSONAL TRAINING T.W.V 60 EURO!!!** Inschrijven kan op 13 en 14 september van 10.00 tot 14.00.

Bij Smile Sport ben je geen ...ehh 'DINGES'?! Hé hallo, ehh ...Dinges; hoe gaat het? Lekker gesport? Gelukkig kennen we bij Smile Sport de meeste mensen wel bij naam en ben je zeker geen ehh ...Dinges?! Misschien geen luxe sauna of trendy Lounge-Bar in de sportschool maar een persoonlijke benadering en een gezellige sfeer des te meer. Vooral om deze reden hebben de meeste mensen die hier sporten voor Smile Sport gekozen. Bij deze willen we alle gezellige en kleurrijke mensen die bij ons sporten bedanken. Zonder jullie zou Smile Sport een stuk minder gezellig zijn! Namens de gezelligste sportschool van Haarlem veel sportplezier voor het nieuwe seizoen! 😊 😊 😊

Stephanies Beautycenter

Mag ik mij even voorstellen? Mijn naam is Stephanie Timmerman-Homoet.

Ik ben eigenaar van Stephanie's Beauty, Spa & Health Center te Haarlem Noord. Sinds 12,5 jaar zit ik in de cosmetica en houd ik me bezig met alles wat met innerlijke en uiterlijke verzorging te maken heeft, o.a.; huidverzorging, manicure, nailstyling, visagie, div. massages, pedicure (reuma, diabetes), permanente ontharing d.m.v. lichtflits (Smart Puls).

Wij zijn een Erkend Leerbedrijf en bieden behandelingen op maat, van top tot teen voor dames, heren en tieners.

Leden van Smile Sport krijgen op vertoon van hun ledenpas 10% korting op lichaams- en gezichtsbehandelingen. U vindt de blauwe folders bij SmileSport.

Tegen inlevering van deze advertentie ontvangt u op een behandeling naar keuze 15% korting of 1x gratis zonnebanken!

Adres: Stuyvesantstraat 91-zwart, 2023 KM Haarlem-Noord

T. 023-525 03 03 / M. 06-15 314 179

www.stephaniesbeautycenter.nl

info@stephaniesbeautycenter.nl



Hoe snel lichaamsvet verliezen?

Als je wilt vermageren, dien je dit op een veilige, langzame manier te doen. Diverse studies hebben immers uitgewezen dat, wanneer je te snel gewicht verliest, dit er razendsnel weer bijkomt. Hoe komt dit?

Wel, wanneer je op dieet gaat om lichaamsvet te verliezen, eet je meestal heel wat minder. Meestal zelfs te weinig! Ja, je leest dit goed, je kan ook te weinig eten!

Wanneer dit het geval is, gaat je lichaam direct in een automatische overlevingsreactie: het gaat je metabolisme vertragen omdat er zeer weinig voedsel binnenkomt. Je lichaam denkt dat het gaat verhongeren...

Je gaat dan nog minder eten, waardoor je verbranding weer vertraagt, enz. Je komt in een vicieuze cirkel terecht.

Als je dan je kilo's (veel te vlug) bent kwijtgeraakt, werkt je lichaam nog altijd op dat trage metabolisme. En wat gebeurt er daarna? Je schakelt opnieuw over naar je normale eetpatroon maar je wordt dikker dan voorheen. Je verbranding werkt immers nog altijd op een laag pitje maar je eet nu weer teveel calorieën.

Snel lichaamsvet verliezen bestaat NIET. Het enige wat je snel kan verliezen, is spiermassa en vocht. En dit heeft desastreuze gevolgen voor je gezondheid.

Denk eraan: snel lichaamsvet verliezen staat gelijk aan dikker worden dan voorheen. Laat je niet meer verleiden door diëten die nooit resultaat opleveren. Werk je metabolisme niet langer tegen, maar laat het voor jou werken!

Belangrijk is om eiwitrijke producten die bijdragen aan een snellere spieropbouw te nuttigen. Hier een aantal tips:

Bonen

Bonen bevatten veel eiwitten, en daarnaast ook nog eens veel vezels. Deze zorgen er voor dat je langer een voldaan gevoel hebt en dus minder zal eten.

Vis en schaaldieren

Vis en schaaldieren zijn één van de beste bronnen van magere proteïnen, omdat ze weinig vet bevatten. Vette vis zoals zalm bevat dan wel meer vet, maar het is wel de omega-3 versie die gezond voor je is.

Soja

Sojaproducten zoals tofu bevatten een goede portie eiwitten en geen vet. Het zijn dus ideale bronnen van proteïnen en goede vleesvervangers.

EIWITRIJKE PRODUCTEN

Melk, kaas en yoghurt

Deze producten zijn niet alleen een goede bron van eiwitten, ze bevatten ook nog eens veel calcium. Kies voor magere varianten.

Eiwitpoeder

Whey-poeder is ideaal als tussendoortje. Kies wel een product dat weinig suiker en vet bevat. Gemixt met magere melk is het een perfect, eiwitrijk tussendoortje.

Mager vlees

Mager rundvlees bevat lichtjes meer verzadigd vet dan bijvoorbeeld kippenborst. Daarnaast is het een goede bron van zink, ijzer en vitamine B12.

Eieren

Eieren zijn een absoluut gezonde bron van eiwitten. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, zijn ze niet schadelijk voor je cholesterolgehalte.

Mager wit vlees

Eet mager wit vlees van kip en gevogelte. Donker vlees bevat meer vetten. Het vel van kip bijvoorbeeld bevat dan weer meer verzadigd vet, het is dus een goede idee om dit niet op te eten.

Helpt spiermassa opbouwen om af te slanken?

De meeste mensen gaan als een gek cardio-training doen wanneer ze willen vermageren. Toch is het opbouwen van spiermassa zeker zo belangrijk. En dan kunnen enkele fitnessoefeningen goed van pas komen. Want hoe meer spiermassa je hebt, hoe hoger je metabolisme. En hoe hoger je metabolisme, hoe meer energie je verbruikt, zelfs wanneer je TV kijkt of slaapt!

Wil je dus op een veilige, gezonde en blijvende manier afvallen, zorg dan eerst dat je je spiermassa 'vergroet'.

Het probleem van veel mensen met overgewicht is niet dat ze teveel eten of te weinig bewegen (alhoewel beweging natuurlijk belangrijk is) maar wel dat ze amper spiermassa hebben. En dan hebben we het niet over eruit zien als een bodybuilder, maar wel gewoon een gezonde portie 'spiermassa'.

Spieren stimuleren dus inderdaad om te vermageren. De meeste professionele bodybuilders doen nooit cardio-training. Ze bezitten zo'n grote spiermassa dat hun lichaam standaard al zeer veel energie verbruikt. Cardio-training zou hun spieren enkel maar doen afnemen.