

UNIQUE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2019

Reminder ZOMERROOSTER VAN 13 JULI T/M 25 AUGUSTUS

Alle zondagen		GESLOTEN (Carla maakt eigen afspraken)
Dinsdag Relaxercise	18.15 uur	in overleg met Piet
Donderdag Step& Breath	19.00 uur	VERVALT

Het is volop zomer met weer heel veel zon. Gelukkig ook even paar goede regenbuien gehad, want die had de natuur echt wel even nodig. Eigenlijk moet het nog dagen achter elkaar blijven regenen voordat we kunnen spreken over een inhaalslag. We leven wat water betreft op krediet. Het is ook voor onze eigen natuur, ons eigen lichaam, heel belangrijk om de vochthuishouding op peil te houden. Dus drink voldoende water. Om dit te kunnen blijven doen en niet nog meer van ons krediet af te halen is het verstandig om op andere handelingen die water vereisen te bezuinigen. Ik zie hier bv regelmatig dat mensen de waterkraan open laten staan om het kouder te laten worden. Ondertussen de tijd nemen om hun spinningfiets klaar te zetten om dan vervolgens pas de bidon te vullen. Dit is zeker in deze tijd WATERVERSPILLING. Bovendien is het met dit weer veel verstandiger om lauw water te drinken. Dus gewoon direct uit de kraan drinken (liever nog met een filter op de kraan om alle



toxische stoffen die in ons kraanwater zitten er uit te halen). Niet alleen hier in de sportschool, maar doe dat ook gewoon thuis. Dan kunnen we langer van het water blijven genieten. Probeer bv ook minder lang te douchen of misschien zelfs wel minder vaak. Gewoon even ouderwets wassen met een washandje. Ik weet nog wel dat wij vroeger slechts 1x per week in de 'tobbe' gewassen werden en verder gewoon met een washandje. Daar is niets mis mee. Wat dat aan gaat zijn we met zijn allen behoorlijk verwent geraakt. Maar in deze tijden van toch waterschaarste is het verstandig om hier weer even bij stil te staan.

Verder moeten we gewoon lekker genieten van de zon. Want zonlicht is essentieel voor onze gezondheid. Dit staat duidelijk beschreven in het boek van Andreas Moritz



BOEK VAN DE MAAND AUGUSTUS

Gezond met zonlicht

Het is zowel voedingsstof als medicijn en iedereen kan er gebruik van maken. Je hebt zelf in de hand hoeveel zonlicht je per dag krijgt en het lichaam geeft aan wanneer het genoeg zon heeft gehad. Onderzoek heeft juist uitgewezen dat huidkanker het meest voorkomt bij mensen die zelden in de zon zitten of die zonnebrandcrèmes gebruiken waarin die kankerverwekkende chemicaliën zitten. Verder is bekend dat huidkanker het minst voorkomt bij mensen die vaak buiten zijn, op grote hoogte of dicht bij de evenaar wonen. De huid produceert namelijk vitamine D en

UNIQUE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2019

reageert hiermee op onze blootstelling aan de zon. De auteur van dit boek laat zien hoe je onder andere met behulp van de zon het immuunsysteem van je lichaam in topconditie kunt houden.



Dus ik zou zeggen GENIET van het zonnetje!
Wanneer je dan toch iets op je huid wil smeren doe het dan met een crème zonder parabenen van LR. Geheel op natuurbasis. Daarom in de maand augustus deze producten onder de aandacht:

PRODUCTEN VAN DE MAAND AUGUSTUS

Product	voor	
○ Aloe Vera zonne-gel crème	€	18.99
○ Aloe Vera zonnelotion	€	18.99
○ Aloe Vera zonnecrème	€	29.99
○ Aloe Vera aftersun gelcrème	€	22.99
○ Emergency Spray (grote fles)	€	22.99 (verkoelend en helend)
○ 5-in-1 Beauty Elixer	€	139.99



Bestelformulieren liggen bij de balie

Het revolutionaire LR LIFETAKT 5-in-1 Beauty Elixer vervult alle 5 schoonheidswensen in één keer: jeugdige uitstraling, zuivere huid, sterk lichaam, sterk haar en sterke nagels! Met slechts één shot activeert een uniek complex de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt het preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering – voor jeugdige schoonheid van top tot teen, op iedere leeftijd, voor man en voor vrouw.



verschillende webinars uit de serie 'ONTSTOPPEN'

woensdag 28-8-2019 lever en galblaaszuivering
zondag 15-9-2019 ontstoppen van de bloedvaten
wanneer u één van deze webinars wilt volgen kunt u dat aangeven in onderstaand interesseformulier

UNIQUE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2019

LAATSTE KANS VOOR DE FYSIEKE VERSIE VAN 100 DAGEN INTERMITTENT LIVING CHALLENGE

Wanneer is deze LAATSTE FYSIEKE cursus?

Eind **september 2019** starten we de laatste fysieke versie (in deze opzet) van de cursus 100 dagen Intermittent Living Challenge op de maandag en/of de dinsdag.

De informatiebijeenkomsten zijn:

Maandag 26-8 en 2,9-9 om 19.45 uur

Dinsdag 27-8 en 3,10-9 om 18.30 uur

Geïnteresseerd? Vul dan onderstaande interesse formulier in voor het bijwonen van één van deze informatiebijeenkomsten



PS: ook in de laatste groep die gestart is in mei 2019 weer waanzinnige resultaten. Iedereen behaalt doelen en zelfs meer dan dat. Het is zeker de moeite van het proberen waard. En.... Zoals Margriet aangaf: 'die 100 dagen zijn zo om'.

Wanneer je moet starten lijkt het erg lang, maar wanneer je er mee bezig gaat is het eigenlijk 'een fluitje van een cent'. Nou ja 😊

Donderdag 20-8 om 18.30 uur 2019

een nieuwe BEMER Presentatie bij Fitnesscentrum Unique door Inez Plaatsman

In de maand augustus kortingen op een bestelling van een Pro-Set

Dit is overigens alleen bij Unique het geval, dus een unieke korting

Keuze in de kortingen bij bestelling van de Pro-Set:

- € 155,- cash retour
- BEMER reistas twv € 89,- + € 75,- cash
- BEMER oplaadbare accu twv € 145,- + € 20,- cash
- Extra BEMER Body (voor de partner) twv € 480,- nu voor slechts € 295,-



Er zijn verder nog een aantal tickets te verkrijgen voor de presentatie in Soesterduinen te Soest waarbij de arts Dr.Med. Ralph Burger het belang bespreekt van de microcirculatie. Deze arts is in Duitsland jaren als vaatarts werkzaam geweest in ziekenhuizen en heeft zijn eigen praktijk gehad. Hij is echter nu volledig werkzaam bij BEMER en is hoofd van het medisch team van BEMER. U kunt aan hem dus ook uw specifieke vragen kwijt. Wel snel aangeven, want ik heb gister een mail gehad dat er nog slechts 20 tickets te verkrijgen zijn. Op dit moment gaan Piet en ik al met een leuk groepje van 9 of 10 personen (1 nog niet definitief) naar deze lezing.

UNIQUE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2019

RECEPT VAN DE MAAND AUGUSTUS 2019



Veel smaak in deze snelle **garnaalschotel!** (voor 4 personen)

De perfecte balans tussen pittig, hartig, zoet en zuur – en klaar in minder dan 30 minuten.

De garnalen zijn gekruid met kurkuma-, komijn- en rode pepervlokken en daarna snel gekookt met knoflook en deze afgemaakt met wat vers limoensap en koriander.

Om de pittigheid in balans te houden (het is mild, hoewel je het pittiger of milder naar smaak kunt maken) kan je het serveren met een snelle salade met zoete mango, rode kool en limoensap.

Dit gerecht is perfect voor de meeste eetpatronen: glutenvrij, koolhydraatarm en natuurlijk geweldig als je gewicht wilt verliezen!

Ingrediënten

- 1 eetlepel plus 1 theelepel olijfolie
- 2 limoenen, verdeeld
- 1 theelepel koosjer zout
- 1/8 gemalen zwarte peper
- 1/2 rode kool, versnipperd (12 oz totaal)
- 200 gram mango, julienned
- 1/4 kleine rode ui, in dunne reepjes gesneden
- 2 eetlepel vers gehakte koriander, verdeeld
- 28 (1 pond geschild en deveined) extra grote garnalen
- 2 knoflookteentjes, geplet
- 3/4 theelepel kurkuma
- 1/4 theelepel komijn
- 1/8 theelepel gemalen rode paprikavlokken

Bereiding

Combineer 1 eetlepel olijfolie, 1 limoensap, 3/4 theelepel zout en peper. Hussel met de kool, rode ui, mango en 1 eetlepel verse koriander.

Combineer garnalen met het resterende zout, kurkuma, gemalen rode paprikavlokken en komijn.

Voeg in een grote, diepe antiaanbak-pan op middelhoog vuur een 1/2 theelepel olijfolie toe en kook de helft van de garnalen anderhalf tot twee minuten aan elke kant tot de garnalen gaar en doorschijnend zijn. Leg apart.

Voeg de resterende 1/2 theelepel olie en de resterende garnalen toe en kook totdat de garnalen gaar en doorschijnend zijn en voeg de gemalen knoflook op het laatste moment toe.

Breng alle garnalen terug naar de pan, roer om te combineren met knoflook. Haal van het vuur, pers limoen over de garnalen en strooi met koriander.

Verdeel de salade (ongeveer 1 1/4 kopjes) en garnalen over 4 borden.

UNIQUE NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2019

Interesseformulier

Hieronder kunt u aangeven of u interesse heeft in het bijwonen van een lezing, webinar of informatiebijeenkomst voor de laatste cursus 100 dagen Intermittent Living Challenge. Zeker voor de webinars is het belangrijk om dit aan te geven, omdat u dan via een aparte mail de link krijgt om de webinar te kunnen volgen.

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Mobiel:
e-mail adres

Ik wil graag het volgende bijwonen: (Kruis aan wat van toepassing is)



Informatiebijeenkomst **100 dagen Intermittent Living Challenge:**

maandag om 19.45 uur	<input type="checkbox"/>	26 augustus	<input type="checkbox"/>	2 september	<input type="checkbox"/>	9 september
dinsdag om 18.30 uur	<input type="checkbox"/>	27 augustus	<input type="checkbox"/>	3 september	<input type="checkbox"/>	10 september



informatiebijeenkomst BEMER met de kans om nog gebruik te maken van de aanbieding van deze maand

dinsdag 20 augustus om 18.30 uur
 zondag 15 september om 10.15 uur



Webinar: gewoon lekker thuis zitten en de informatie binnen halen

<input type="checkbox"/>	woensdag	28-8-2019 om 18.30 uur	lever en galblaaszuivering
<input type="checkbox"/>	Zondag	15-9-2019 om 10.15 uur	ontstoppen van de bloedvaten