

Wekelijks samen koken, ontspannen en bewegen volgens de oerleefstijl

Voeding • beweging • ontspanning

Leeuwarden

Wekelijks vanaf

12 september

Multifunctioneel Centrum

(MFC) Mårkant,

Wite Mar 7, Leeuwarden

Aanvang: 19.30 uur

Zwolle

Wekelijks vanaf

13 september

Wijkcentrum De Enk,

Enkstraat 67, Zwolle.


Aanvang: 19.30 uur

Meer informatie:

oerleefstijl.nl of

06 - 466 33 989

OER LEEF STIJL



Bewegen, eten en ontspannen als de oermens, dat is het beste advies voor je gezondheid volgens de paleofilosofie. Komend seizoen worden in Leeuwarden en Zwolle bijeenkomsten georganiseerd om vanuit deze gedachte samen te koken, bewegen en ervaringen uit te wisselen. De serie begint op 12 september met een lezing van Harm Jan Wilbrink over 'de oerleefstijl in deze tijd' in Leeuwarden. Een dag later is er een avond in Zwolle. Botanisch archeoloog Mans Schepers vertelt tijdens de openingsavond tevens een verhaal over 'Oereten in Noordwest Europa'.

Organisator Harm Jan Wilbrink is wadloopgids in Paesens-Moddergat en organiseert activiteiten met stichting Oan 'e dyk, waaronder historische kookworkshops. "Liefde voor geschiedenis van het eten heb ik al heel lang", zegt Harm Jan. "Vorig jaar kwam daar meer aandacht voor gezondheid bij. Hoewel ik dagelijks veel kilometers op het wad maak werd ik steeds dikker. Ik besloot suiker uit mijn menu te schrappen en kwam erachter waar het allemaal in zit. Ik vond een mooie verklaring in de paleofilosofie: veel problemen ontstaan omdat wij anders zijn gaat leven dan onze voorouders. Met een aantal aanpassingen ben ik meer dan tien kilo afgevallen."

"Het mooie van deze levenswijze is dat het geen hongerdieet voorschrijft, want daar gaat je stofwisseling van omlaag. Belangrijkste is om 'snelle' koolhydraten te vermijden, want die hadden we in de oertijd niet zoveel. Die geven veel insuline af, waardoor onze bloedsuikers opgeslagen worden in ons lichaam in plaats van verbrandt. In die zin zit eten volgens de paleofilosofie in dezelfde hoek als 'low carb' en het ketogeen dieet. Deze diëten blijken goed te werken. Paleo plaatst het in een context en geeft daarnaast ook advies om bijvoorbeeld 'echt' in plaats van 'bewerkt' vlees te eten."

"Het kostte me veel hoofdbrekens hoe je in deze tijd het beste kunt leven in aansluiting met ons evolutionaire verleden. De lessen die ik geleerd heb wil ik graag doorgeven. We werken samen met een scala experts, van fysiotherapeuten en koks tot artsen en meditatieleiders, het liefst wekelijks met een andere gast. We willen aansluiten op een wetenschappelijke discussie. Juist binnen de medische wereld is er steeds meer aandacht voor 'leefstijl als medicijn' en de paleofilosofie is hiervoor naar mijn mening het meest robuuste handvat. Dit doen we zonder winstoogmerk en rekening houdend met een beperkt budget."

De lezing is op donderdag 12 september in Multifunctioneel Centrum (MFC) Mårkant in Leeuwarden en op 13 september in Wijkcentrum De Enk in Zwolle. De aanvangstijd is 19.30 uur en de toegang is gratis.

Na deze avond begint een wekelijkse groep op donderdagmiddag en -avond in Leeuwarden en op de vrijdag in Zwolle.

Meer informatie via www.oerleefstijl.nl of 06-466 33 989